

Univerzita Karlova v Praze

1. lékařská fakulta

Studijní program: Specializace ve zdravotnictví

Studijní obor: Adiktologie



Bakalářská práce

Simona Kramářová

**Problematika závislostního chování na počítačových hrách a
Internetu u dětí – srovnání výsledků u žáků 2. stupně
základních škol v Praze a na venkově**

**Computer games and Internet addiction among second grade pupils of
elementary schools: a comparison of urban and rural populations**

Praha, 2012

Vedoucí práce: Mgr. Jaroslav Vacek

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem všechny použité prameny uvedla a řádně citovala, a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

Souhlasím s uložením elektronické verze této bakalářské práce v databázi systému meziuniverzitního projektu Theses.cz za účelem soustavné kontroly podobnosti kvalifikačních prací.

V Praze, dne

.....

Podpis předkladatele práce

IDENTIFIKAČNÍ ZÁZNAM

KRAMÁŘOVÁ, Simona. *Problematika závislostního chování na počítačových hrách a Internetu u dětí – srovnání výsledků u žáků 2. stupně základních škol v Praze a na venkově. [Computer games and Internet addiction among second grade pupils of elementary schools: a comparison of urban and rural populations]*. Praha, 2012. 52 s., 2 přílohy. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta, Klinika Adiktologie 1. LF UK a VFN. Vedoucí závěrečné práce Mgr. Jaroslav Vacek.

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych poděkovala Mgr. Jaroslavu Vackovi za vedení a cenné rady při psaní této bakalářské práce.

ABSTRAKT

Tématem této práce je problematika závislostního chování na počítačových hrách a Internetu u žáků 2. stupně základních škol a porovnání městské a venkovské populace. Jejím podkladem jsou odborná literatura a studie k danému tématu a výsledky výzkumu prováděného v období března až května 2012. Cílem této bakalářské práce je zjistit prevalenci závislostního chování na Internetu a PC hrách u žáků 2. stupně základních škol, porovnat prevalenci u městské a venkovské populace a zjistit, jaké faktory souvisí s tímto závislostním chováním.

Teoretická část bakalářské práce je rozdělena do šesti kapitol. Jsou zde stručně popsány návykové a impulzivní poruchy a hlouběji popsány teorie závislosti na Internetu/PC hrách, diagnostická kritéria a symptomy, podle kterých lze tuto závislost rozpoznat, také jsou zde pro srovnání uvedeny výsledky prevalenčních studií sledovaných poruch u srovnatelných populací. Práce se dále zabývá charakteristikou cílové skupiny a charakterovými rysy, které bývají popisovány u problémových uživatelů Internetu/PC her, protektivními a rizikovými faktory pro vznik a rozvoj závislosti na počítačových hrách a Internetu a také prevencí a léčbou těchto poruch.

Praktická část práce se skládá z metodiky práce, výsledků výzkumu, diskuse a závěru. Metodologická část popisuje výzkumný soubor, metodu tvorby dat, tedy strukturovaný dotazník a metodu analýzy dat. Výsledky výzkumu zjišťují prevalenci závislostního chování na Internetu a počítačových hrách a popisují rozdíly u žáků druhého stupně základních škol v městské (hlavní město Praha) a venkovské (obec s maximálním počtem obyvatel 5 000) populaci. Ve výsledcích jsou také popsány faktory, které mohou se závislostním chováním souviset.

KLÍČOVÁ SLOVA

Závislost na Internetu, počítačové hry, návykové a impulzivní poruchy, prevalence, školní populace, dotazník

ABSTRACT

The theme of this thesis is Computer games and Internet addiction among second grade pupils of elementary schools: a comparison of urban and rural populations. Its documents are the scientific literature and studies on the subject and the results of research conducted in the period from March to May 2012. The aim of this thesis is to find a prevalence of addictive behavior on the Internet and PC games among second grade pupils of elementary schools, to compare the prevalence of urban and rural population and to identify factors associated with this dependency behavior.

Theoretical part is divided into six chapters. There are briefly described addictive and impulsive disorders, and further described dependency theories on the Internet / PC games, diagnostic criteria and symptoms by which this dependence may be identified, for comparison with my results there are the results of prevalence studies of defects observed in comparable populations. The thesis also focuses on the characteristics of the target groups and character traits, which are described in the problem users of the Internet/ PC games, protective and risk factors for the emergence and development of addiction to computer games and Internet, as well as prevention and treatment of these disorders.

The practical part consists of a research methodology, research results, discussion and conclusion. The methodology section describes the research sample, the method of data creation (the questionnaire) and method of data analysis. The research results discover the prevalence of addictive behavior on the Internet and computer games and describe the differences of students in elementary schools in the city (the capital city of Prague) and rural (township with a maximum population of 5,000) population. There are also described factors that may be related to dependency behavior.

KEY WORDS

Internet addiction, computer games, addictive and impulsive disorders, prevalence, school population, questionnaire

OBSAH

I.	ÚVOD	8
II.	TEORETICKÁ ČÁST	10
1.	KATEGORIZACE ZÁVISLOSTI NA INTERNETU A PC HRÁCH	10
2.	DIAGNOSTICKÁ KRITÉRIA ZÁVISLOSTI A SYMPTOMY, PODLE KTERÝCH LZE ZÁVISLOST POZNAT	12
2.1.	DIAGNOSTIKA ZÁVISLOSTI OBECNĚ.....	12
2.2.	DIAGNOSTIKA ZÁVISLOSTI NA INTERNETU	12
2.2.1.	DIAGNOSTIKA PODLE GOLDBERGA.....	13
2.2.2.	DIAGNOSTIKA PODLE YOUNGOVÉ.....	14
2.2.3.	DIAGNOSTIKA PODLE GRIFFITHSE	14
2.3.	DIAGNOSTIKA ZÁVISLOSTI NA PC HRÁCH.....	15
3.	PREVALENCE SLEDOVANÝCH PORUCH U SROVNATELNÝCH POPULACÍ.....	16
4.	CHARAKTERISTIKA CÍLOVÉ SKUPINY A PROBLÉMOVÝCH UŽIVATELŮ INTERNETU A PC HER	18
4.1.	CHARAKTERISTIKA CÍLOVÉ SKUPINY	18
4.2.	CHARAKTERISTIKA PROBLÉMOVÝCH UŽIVATELŮ.....	19
5.	RIZIKOVÉ A PROTEKTIVNÍ FAKTORY VZNIKU ZÁVISLOSTI.....	21
5.1.	BIO-PSYCHO-SOCIÁLNÍ MODEL.....	21
6.	ODBOBNÝ PŘÍSTUP K ZÁVISLOSTNÍMU CHOVÁNÍ NA PC HRÁCH A INTERNETU – PREVENCE A LÉČBA	25
6.1.	PREVENCE.....	25
6.2.	LÉČBA.....	27
III.	PRAKTICKÁ ČÁST.....	28
7.	CÍL VÝZKUMU	28
8.	VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	28
9.	METODIKA VÝZKUMU	28
9.1.	METODA TVORBY DAT – STRUKTUROVANÝ DOTAZNÍK.....	28
9.2.	VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	30
9.3.	ETICKÝ KODEX VÝZKUMU	30
9.4.	METODA ANALÝZY DAT	31

10.3.	FAKTORY SOUVISEJÍCÍ SE ZÁVISLOSTNÍM CHOVÁNÍM NA INTERNETU ...	38
IV.	DISKUSE.....	44
V.	ZÁVĚR	48
VI.	LITERATURA	49
VII.	PŘÍLOHY	53

I. ÚVOD

Rozvoj moderních informačních a komunikačních technologií přinesl zcela nový rozměr zábavy, komunikace a získávání informací. Díky Internetu si můžeme povídat s lidmi z opačného konce světa, dívat se na filmy nebo záznamy divadelních představení, nakupovat, platit účty, a to vše z pohodlí našeho domova. Internet nabízí mnohé výhody, může být dobrým pomocníkem při vyhledávání informací snad ze všech oblastí, které si umíme představit, usnadňuje studium a práci, šetří náš čas. Tyto výhody nám sice každodenně ulehčují život, ale Internet přináší také mnohá rizika a nevýhody. Kromě rizika ztráty soukromí, zneužití osobních údajů, kyberšikany, pedofilie a jiné trestné činnosti, je to právě škodlivé užívání nebo závislost. Děti a mladiství jsou těmito riziky velmi ohroženi, neboť používají Internet nejen jako nástroj pro vyhledávání užitečných informací, ale hlavně pro zábavu, a mnohdy není jejich činnost kontrolována rodiči z obsahového ani časového hlediska.

S rozvojem Internetu se se začaly rozšiřovat také nové počítačové „online“ hry. Jsou koncipovány tak, aby zaujaly co možná největší okruh lidí bez ohledu na věk, pohlaví a kulturu, což také splňují. K dispozici je nepřeberné množství her akčních, dobrodružných, strategických, simulátorů skutečného života, atd., které jsou vývojářskými firmami vytvářené tak, aby měly atraktivní design a co nejvíce možností ve hře.

Závislost na PC hrách a Internetu může být podceňována, oproti třeba závislosti na alkoholu, tabáku nebo nelegálních drogách. Je to poměrně nový pojem a podle Mezinárodní klasifikace nemocí se o závislost nejedná. Na otázku, zda závislost na Internetu vůbec existuje, odpovídá psycholog David Šmahel (2003), že *„stejně jako existuje závislost na alkoholu, cigaretách, sexu, cvičení, existuje závislost na Internetu“* (p.141).

Toto téma jsem si zvolila pro jeho aktuálnost - Internet a u někoho také počítačové hry jsou součástí našeho každodenního života, rychle se vyvíjejí, zdokonalují a lákají stále nové příznivce, ze kterých se později mohou stát problémoví uživatelé nebo závislí. Téma závislosti na Internetu nebo PC hrách je pak velmi aktuální právě u populace adolescentů, u kterých jsem výzkum prováděla. Zajímalo mě také, zda existují rozdíly v závislostním chování u venkovské a městské populace, které jsem zkoumala.

Teoretickou část bakalářské práce tvoří přehled dostupné odborné literatury týkající se tématu nelátkových závislostí, prevence a léčby, kritérií a symptomů závislosti na Internetu a PC hrách, charakteristických rysů, které bývají popisovány u problémových uživatelů nebo závislých na Internetu a PC hrách, rizikových a protektivních faktorů ovlivňujících vznik závislosti a výskytu sledovaných jevů u srovnatelných populací.

Úkolem praktické části bakalářské práce bylo zmapovat prevalenci závislostního chování na Internetu a PC hrách u žáků druhého stupně základních škol. Dále tato práce popisuje, jak se výskyt daného jevu liší v závislosti na velikosti sídla a jaké další okolnosti souvisí s výskytem závislostního chování.

II. TEORETICKÁ ČÁST

1. KATEGORIZACE ZÁVISLOSTI NA INTERNETU A PC HRÁCH

Závislost na Internetu a PC hrách patří spolu s dalšími (závislost na mobilních telefonech, chorobné nakupování, závislost na sexu, závislost na práci, apod.) mezi nelátkové závislosti. To znamená, že předmětem závislosti není nějaká chemická látka, substance. V odborné literatuře se o nelátkové závislosti hovoří také jako o behaviorální závislosti, nebo závislostním chování.

Závislost na Internetu a hraní počítačových her spadá spolu se závislostí na dalších komunikačních médiích také do kategorie technologických závislostí. Tato závislost je popisována jako *„excesivní interakce člověka se stroji, zejm. s elektronickými, jako např. počítač, televize, mobilní telefon a jiná audiovizuální či komunikační technika“* (Vacek, 2011).

Přestože je závislosti na Internetu věnována dostatečná pozornost, společná odborná definice a jednotná terminologie stále chybí. Neexistují žádné všeobecně přijímané definice, ale zdá se, že jde o jeden z problémových způsobů používání počítače, který s sebou nese určité problémy, jako jsou úzkost a sociální, pracovní, finanční nebo právní důsledky (Shaw & Black, 2008).

Podle Frouzové (2008) můžeme zařadit excesivní nebo patologické hraní počítačových her v desáté revizi Mezinárodní statistické klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů (MKN – 10) mezi „jiné návykové a impulzivní poruchy“ s kódem F63.8. V americké klasifikaci a jejím Diagnostickém a statistickém manuálu mentálních poruch (DSM) byla pro toto v roce 2005 vytvořena diagnostická kategorie „excesivní hraní počítačových her a videoher“.

Jak uvádí Nešpor (2003), mluví se o „závislosti bez návykové látky“ – na hazardních hrách, počítačích, apod., ale o závislost se podle MKN-10 nejedná.

Podobně jako o patologickém hráčství lze uvažovat o klasifikaci některých dalších návykových poruch bez návykové látky. Klinicky mají tyto poruchy se závislostmi mnoho společného a odborníci v oblasti návykových nemocí se jimi stále častěji zabývají.

Podle Shawové a Blacka (2008) je nejvhodnější zařadit závislost na Internetu mezi poruchy impulzů, protože projevy této poruchy jsou podobné jako u jiných poruch v rámci této kategorie, která zahrnuje například patologické hráčství, pyromanii a kleptomanii. Tyto poruchy se vyznačují neschopností odolat impulzům k určitému chování i přes jeho vážné důsledky. Dokud však nebude závislost na Internetu uznána jako porucha, autoři doporučují lékařům, aby závislost na Internetu řadili do kategorie DSM – IV¹ „blíže nespecifikovaná porucha impulzivity“ (Impulse Control Disorder not otherwise specified) a konkrétní problém uvedli do závorek.

V současné době používá Americká psychiatrická společnost pro klasifikaci a statistiku mentálních poruch (APA) čtvrté vydání Diagnostického a statistického manuálu mentálních poruch (DSM - IV), a pro páté vydání, které vyjde roku 2013, navrhuje změny v problematice závislostního chování.

Navržena byla nová kategorie duševních nemocí, zvaná „Behavioral addictions“ (závislostní chování). Do nové kategorie bude však patřit zatím pouze jedna choroba – gambling. Žádná z dalších podobných závislostních poruch, jako je například právě závislost na Internetu nebo videohrách, nebude mít samostatnou diagnózu, ale bude moci být pojmenována jako „Behavioral Addiction Not Otherwise Specified“ (blíže nespecifikované závislostní chování) a bude jí přidělen kód (Frances, 2010).

O dva roky později se ale Americká psychiatrická asociace (2012) vyjadřuje jinak. V návrzích pro 5. revizi DSM je zahrnuta Internet Use Disorder (porucha používání Internetu) do kategorie Substance Use and Addictive Disorders (poruchy závislostní a poruchy z užívání návykových látek). Jsou rovněž navržena kritéria pro diagnostikování této poruchy, která ale vyžadují další výzkum. Jsou to: abstinenční příznaky, zvyšující se tolerance, neúspěšné pokusy kontrolovat se ve vztahu k Internetu, nadměrné užívání Internetu i přes zjevné psychosociální problémy, ztráta ostatních zájmů a koníčků, hraní her jako únik před problémy rozladěností, lhaní svým blízkým, terapeutům, či jiným osobám o skutečném času tráveném na Internetu a ohrožení nebo ztráta mezilidských vztahů, zaměstnání, příležitostí v oblasti vzdělávání a kariéry.

¹ Diagnostický a statistický manuál mentálních poruch, čtvrtá revize

Doktor Allen Frances (2010) se domnívá, že používání diagnózy „závislostní chování“ by se rychle rozšířilo a začalo by být zneužíváno jako označení pro cokoli, co lidé dělají pro zábavu, ale způsobuje jim to problémy. Potenciálně miliony nových "pacientů" by mohly být v roli nemocného. Medicinalizace každého impulzivního chování by dávala záminku k nezodpovědnosti.

2. DIAGNOSTICKÁ KRITÉRIA ZÁVISLOSTI A SYMPTOMY, PODLE KTERÝCH LZE ZÁVISLOST POZNAT

2.1. DIAGNOSTIKA ZÁVISLOSTI OBECNĚ

Diagnostická kritéria, podle kterých lze určit syndrom závislosti, stanovila Světová zdravotnická organizace (World Health Organization, WHO).

Závislost by měla být diagnostikována, pokud během posledního roku došlo ke třem a více z následujících jevů:

- silná touha nebo pocit puzení užívat látku
- potíže v kontrole užívání látky, a to hlavně pokud jde o začátek a ukončení nebo množství látky
- tělesný odvykací stav, jestliže je látka užívána s úmyslem zmenšit jeho příznaky
- průkaz tolerance jako vyžadování vyšších dávek látek, aby se dosáhlo účinku původně vyvolaného nižšími dávkami
- postupné zanedbávání jiných zájmů ve prospěch užívané psychoaktivní látky a větší množství času k získání nebo užívání látky, nebo zotavení se z jejího účinku,
- pokračování v užívání přes jasný důkaz škodlivých následků

„Definice škodlivého užívání podle DSM - IV je v mnoha směrech podobná, překvapivě však nezahrnuje první z šesti výše uvedených znaků tj. craving (bažení), naproti tomu se klade větší důraz na zhoršené sebeovládání ve vztahu k návykové látce.“ (Nešpor, 2003, p. 218)

2.2. DIAGNOSTIKA ZÁVISLOSTI NA INTERNETU

Odhalit a diagnostikovat závislost na Internetu je složité (Youngová, 2011) a jsou k tomu potřeba určitá kritéria, podobná těm, které se používají pro diagnostiku látkových závislostí.

2.2.1. DIAGNOSTIKA PODLE GOLDBERGA

Prvním člověkem, který zavedl pojem „Internet Addiction Disorder“ – IAD (internetová závislostní porucha) a zároveň, i když svůj text zamýšlel jako vtip (Vondráčková – Holcnerová, Vacek and Košatecká, 2009), stanovil diagnostická kritéria závislosti na Internetu, byl psychiatr Ivan Goldberg.

Maladaptivní vzorec užívání Internetu se projevuje třemi nebo více následujícími symptomy, které se vyskytují kdykoli po dobu 12 - ti měsíců:

- 1) Tolerance, definovaná potřebou výrazně většího množství času stráveného na Internetu k dosažení spokojenosti, nebo výrazně menšího požadovaného efektu při stejném množství času stráveného na Internetu.
- 2) Odvykací stav
 - vyrušení nebo omezení užívání Internetu, které bylo těžké a prodlužované
 - 2 nebo více z následujících bodů, rozvíjející se několik dnů až 1 měsíc po kritériu č. 1:
 - psychomotorický neklid
 - úzkost
 - obsesivní myšlenky ohledně toho, co se děje na Internetu
 - fantazie a sny o Internetu
 - vědomé či nevědomé pohyby prstů jako při psaní
- 3) Internet je používán častěji nebo na delší dobu, než bylo původně zamýšleno
- 4) Přetrvává touha nebo neúspěšná snaha omezit nebo kontrolovat užívání Internetu
- 5) Mnoho času je tráveno aktivitami vztahujícími se k Internetu (nakupování, zkoušení nových prohlížečů, zakládání složek se staženými soubory, ...)
- 6) Důležité sociální, pracovní nebo rekreační aktivity jsou odsunuty kvůli Internetu
- 7) Užívání Internetu pokračuje i přes přetrvávající nebo opakující se fyzické, sociální, pracovní, nebo psychické problémy, které jsou pravděpodobně

způsobeny nebo zhoršovány používáním Internetu (spánková deprivace, manželské problémy, zanedbávání pracovních povinností, ...)
(Goldberg, 1995)

2.2.2. DIAGNOSTIKA PODLE YOUNGOVÉ

První screeningový dotazník – „The Internet Addiction Diagnostic Questionnaire“ (IADQ) pro diagnózu závislosti na Internetu vytvořila Kimberley Youngová.

Dotazník obsahuje 8 otázek – kritérií, podle kterých lze závislost určit:

- 1) Cítíte se být zaujatí Internetem (myslíte na předchozí online aktivity, nebo přemýšlíte o těch budoucích)?
- 2) Cítíte potřebu používat Internet ve stále větších časových úsecích k tomu, abyste dosáhli uspokojení?
- 3) Pokoušeli jste se opakovaně neúspěšně kontrolovat, snížit, nebo zastavit používání Internetu?
- 4) Cítíte se být netrpěliví, náladoví, depresivní nebo podráždění, když se snažíte omezit nebo zastavit užívání Internetu?
- 5) Zůstáváte online déle, než jste zamýšleli?
- 6) Ohrozili jste, nebo jste někdy riskovali ztrátu důležitého vztahu, práce, nebo příležitosti ke vzdělání či kariéře kvůli Internetu?
- 7) Lhali jste někdy členům rodiny, terapeutovi, nebo někomu jinému, abyste zakryli nadměrné užívání Internetu?
- 8) Používáte Internet jako způsob úniku od problémů, nebo abyste si ulevili od dysforické nálady (např. pocitů bezmoci, viny, úzkosti, deprese)?

Závislost na Internetu může být diagnostikována, pokud je přítomno alespoň 5 z těchto příznaků po dobu 6 měsíců. (Youngová, 1998)

Jak si můžeme všimnout, tak i když byla Goldbergova diagnostická kritéria napsána spíše v žertu, shodují se s těmi od Youngové ve většině bodů – příznaky odvykacího stavu, stále delší „pobyt“ na Internetu potřebný k dosažení spokojenosti, neúspěšná snaha používání Internetu omezit, zaujetí Internetem, více stráveného času na Internetu, než bylo původně plánováno.

2.2.3. DIAGNOSTIKA PODLE GRIFFITHSE

Dalším autorem, který se zabývá symptomy závislosti na Internetu, je Mark Griffiths. Podle něj (2000) existují jisté klíčové komponenty – symptomy, podle kterých lze vymezit pojem závislosti na Internetu.

- 1) Důležitost - pokud se určitá činnost stane tou nejdůležitější v životě člověka a ovládá jeho myšlení, cítění (bažení) a chování (zhoršení sociálního chování). Například pokud se člověk zrovna nezabývá činností na Internetu, alespoň na to myslí.
- 2) Změna nálady – subjektivní zážitky při zapojení se do určité aktivity mohou být vnímány jako vyrovnávací strategie (pocit vzrušení, euforie, nebo naopak únik a otupělost).
- 3) Rostoucí tolerance – proces, kdy je potřeba více dané aktivity k dosažení někdejších účinků. Například hazardní hráč zvýší sázku, to vyvolá euforii, která se dříve dostavila při nižších sázkách.
- 4) Abstinenční příznaky – nepříjemný pocit po přerušení nebo omezení činnosti (třes, náladovost, podrážděnost, atd.)
- 5) Konflikt – mezi závislými a jejich okolím (interpersonální konflikt), nebo vnitřní (intrapsychický) konflikt.
- 6) Recidiva – tendence opakovat návraty starých vzorců chování, závislost se vrací i po mnoha letech abstinence nebo sebekontroly.

2.3. DIAGNOSTIKA ZÁVISLOSTI NA PC HRÁCH

Vytvořeno bylo již velké množství různých dotazníků a škál k diagnostikování závislosti na Internetu a hrách. Pokud jde o diagnostiku závislosti na hraní her, zajímavá byla například studie, jejímž cílem bylo sestavit a ověřit škálu ke změření závislosti na počítačových hrách a videohrách u adolescentů. Lemmens et al. (2009) se inspirovali dřívějšími výzkumy a teoriemi a vytvořili „Game Addiction Scale“ – GAS (škála závislosti na hrách). Ta obsahuje 21 otázek ke změření šesti kritérií, které uvádí Griffiths (2000) (viz výše) a další kritérium – problémy. Každý údaj se ohodnotí 5 – ti stupňovou škálou („nikdy“ až „velmi často“). Čím více nasbírá respondent bodů, tím je pravděpodobnější, že je závislý na hraní her. Tato škála se ukázala jako spolehlivé měřítko pro zjištění požadovaných informací.

3. PREVALENCE SLEDOVANÝCH PORUCH U SROVNATELNÝCH POPULACÍ

Závislostní chování na Internetu je popsáno v mnoha prevalenčních studiích, které byly realizovány po celém světě. Studie se liší velikostí výzkumných souborů, věkovými skupinami, metodikou výzkumu a dalšími zkoumanými jevy (např. komorbidita, vzorce hraní PC her, atd.).

V Tabulce 1 srovnávají Vondráčková Holcnerová, Vacek a Košatecká (2009) prevalenční studie závislosti na Internetu.

Tabulka 1: Prevalence závislosti na Internetu

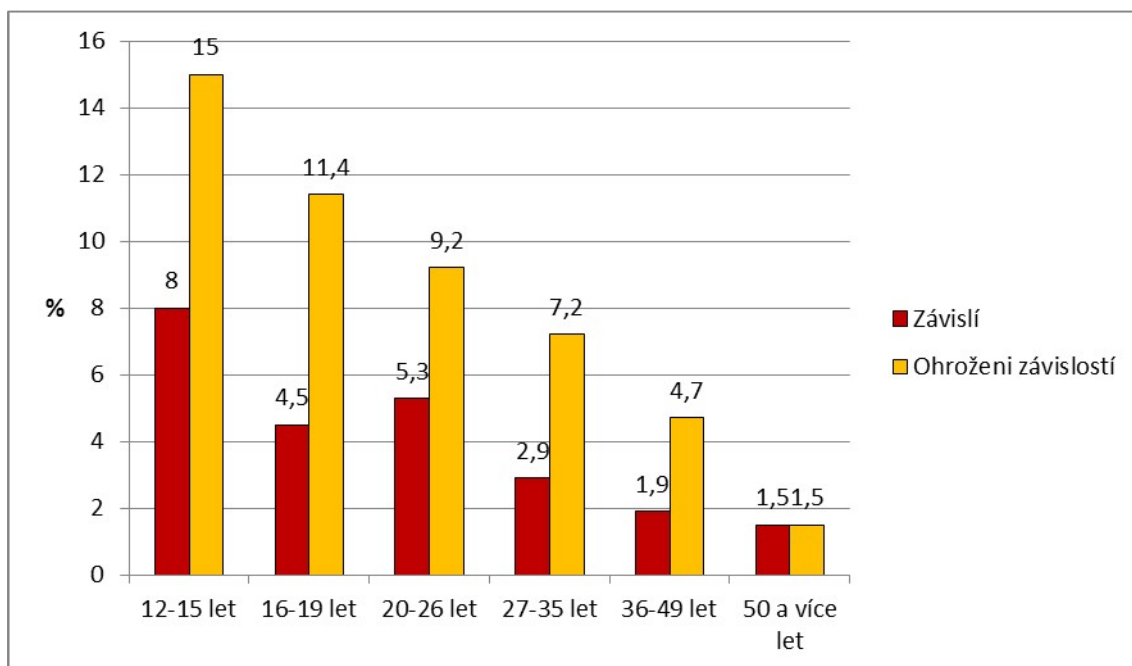
Výzkum	Rok	Stát	Vzorek	Prevalence (%)
Greenfield	1999	USA	17 251 osob ve věku 8 – 85 let	5,7
Scherer	1997	USA	531 VŠ studentů	13
Morahan-Martin & Schumacker	2000	USA	227 VŠ studentů	8,1
Chou & Hsiao	2000	Taiwan	910 VŠ studentů	5,9
Wang et al.	2003	Jižní Korea	13 588 osob	3,5
Leung	2004	Čína	699 osob ve věku 16 – 24 let	38
Johansson & Gotestam	2004	Norsko	3237 osob ve věku 12 – 18 let	2
Simkova & Cincera	2004	Česká republika	341 VŠ studentů	6
Niemz et al.	2005	Velká Británie	371 studentů	18
Aboujaouve et al.	2006	USA	2513 osob ve věku od 18 let	0,3 – 0,7
Cao & Su	2006	Čína	2620 studentů ve věku 12 – 18 let	2,4
Zhang	2008	Čína	143 VŠ studentů	14
		USA	171 VŠ studentů	4
Park et al.	2008	Jižní Korea	903 adolescentů	10,7
Šmahel	2009	Česká republika	1381 osob ve věku od 12 let	3,4
Bakken et al.	2009	Norsko	3399 osob ve věku 16–74 let	1

V tabulce si můžeme všimnout velkých rozdílů ve výsledcích. Zjištěná prevalence závislostního chování se pohybuje od 1 do 38%. Nejvyšší průměrná prevalence závislosti je v Číně (18,1%). Toto číslo je hodně ovlivněno Leungovým výzkumem z roku 2004, kdy zjistil prevalenci 38%. Naopak nejnižší prevalence (1%) byla zjištěna v roce 2009 v Norsku, odtud je však k dispozici pouze 1 studie, takže výsledky nelze příliš porovnávat.

V České republice byly do roku 2009 provedeny 2 studie zaměřené na tuto problematiku. V roce 2004 to byli Šimková a Činčera, kteří zjistili 6% prevalenci závislosti na Internetu u výzkumného souboru vysokoškolských studentů. Šmahel se svými spolupracovníky roku 2009 vyzkoumal 3,4% prevalenci závislosti a 7,1% prevalenci ohrožení závislostí na Internetu u osob ve věku od 12 let. Porovnávali také prevalenci podle věkových skupin (Obrázek 1). Můžeme si všimnout, že nejvíce ohroženou, ale i závislou skupinou jsou děti ve věku 12 – 15 let a prevalence s narůstajícím věkem klesá.

S touto studií budu srovnávat své výsledky, neboť byla provedena v České republice, vytvořen byl reprezentativní výzkumný soubor a přináší přehledné informace o prevalenci závislosti na Internetu a ohrožení závislostí na Internetu. Ve svém výzkumu jsem se touto studií hodně inspirovala, neboť používám stejnou metodiku práce – dotazník obsahující otázky z pěti kategorií excesivního používání Internetu, který vytvořili Blinka se Šmahelem.

Obrázek 1: Prevalence problémového užívání Internetu napříč věkovými skupinami



Zdroj: Šmahel & Blinka, 2009

4. CHARAKTERISTIKA CÍLOVÉ SKUPINY A PROBLÉMOVÝCH UŽIVATELŮ INTERNETU A PC HER

4.1. CHARAKTERISTIKA CÍLOVÉ SKUPINY

Nejprve je třeba stručně charakterizovat cílovou skupinu. Žáci druhého stupně základních škol jsou většinou ve věku 11 – 15 let, tedy v období puberty.

Tu můžeme ještě rozdělit na prepubescenci, která trvá u dívek od 11 do 13 let (u chlapců zhruba o dva roky později) a vlastní puberty, která trvá přibližně od 13 do 15 let (Langmeier & Krejčířová, 2006). Období puberty je individuální a není vymezeno zcela jednotně, např. Broža (2003) uvádí, že toto období trvá od 11. – 12. roku do 14. – 16. roku, přičemž pro dívky jsou platné spíše spodní hodnoty.

Existují vývojové změny charakteristické pro určité vývojové stupně a puberty znamená pro člověka dosažení pohlavní zralosti a možnosti plodit (Broža, 2003), dochází však i ke změnám ve způsobu myšlení. Pubescent má problémy s

respektováním autorit, cítí se být nepochopen, mnohdy jedná neadekvátně situaci a názory starších lidí respektuje pouze tehdy, pokud mu tito lidé nějakým způsobem imponují (Vágnerová, 2000).

Vliv na pubescenta, jeho chování, myšlení a případný rozvoj závislosti má rodina (Hajný, 2003), ale v tomto věku především skupina vrstevníků. Dospívající člověk se s vrstevníky ztotožňuje, což mu dodává pocit jistoty a sebevědomí. Mnohdy tedy záleží právě na vrstevnické skupině, jak se bude jedinec stavět ke kriminalitě, nebo k užívání návykových látek (Vágnerová, 2001).

4.2. CHARAKTERISTIKA PROBLÉMOVÝCH UŽIVATELŮ

Existují určité znaky, charakteristické rysy, které jsou společné u lidí s problémovým užíváním, nebo závislostí na Internetu a PC hrách. Jsou to příznaky, podle kterých byly stanoveny různé stupnice závislosti (viz výše), a mnoho dalších.

Na otázku s čím souvisí problémové používání Internetu nebo hraní PC her, co tomuto jevu předchází, jaké jsou příčiny, atd., hledalo odpověď mnoho výzkumníků a odborníků. Většinou se shodují na tom, že k závislosti na Internetu/PC hrách inklinují lidé, kteří mají nějaké problémy - jsou nespokojení se svým životem, trpí nedostatkem sebevědomí, jsou depresivní, úzkostní (Griffiths, 2000, Lo, Wang & Fang, 2005, Benkovič, 2007, Rooij et al., 2010, Youngová, 2011).

Kimberley Youngová se problematice závislosti na Internetu věnuje dlouhodobě a má několik poznatků ohledně okolností vzniku a rozvoje této závislosti. Zjistila, že u osob závislých na Internetu a PC hrách se často vyskytují nevysvětlitelné obavy z katastrof a tvrdí, že katastrofické myšlení může přispět ke kompulzivnímu používání Internetu, který představuje únik od problémů. Útěkem od reality své problémy řeší také ti, kteří mají negativní zkušenosti s událostmi, které nějakým způsobem změní život (nedávný rozvod, stěhování, smrt blízkého). Mnoho sexuálních deviantů problémově užívá Internet, protože v něm našli nový zdroj uspokojení v podobě online pornografie a anonymního erotického chatu a tráví tím hodně času. Velmi zajímavý je poznatek, že mezi osobami s problémovým užíváním Internetu jsou také lidé závislí na alkoholu nebo drogách a věří, že závislost na Internetu je bezpečnější alternativa jejich závislostní tendence. Podobně jako alkoholici, závislí na Internetu na něm tráví čas, aby otupili bolest, vyhnuli se reálnému problému. Od svých problémů tak sice dočasně uniknou, nicméně je to nevyřeší. Osoby náchylné k závislosti na

Internetu jsou v životě nespokojené, mají nedostatek intimity, nízké sebevědomí. Závislým se ale může stát i někdo, kdo tráví čas na Internetu proto, aby vyplnil prázdná odpoledne. (Youngová, 2011)

Lemmens et al. (2009) uvádí, že u lidí klasifikovaných jako patologičtí uživatelé Internetu, bylo zjištěno, že jsou více osamělí, než lidé bez příznaků závislosti. Osamělost byla zjištěna také jako jeden z nejsilnějších prediktorů závislosti na online hrách. V důsledku toho se očekává, že závislost na hrách samota spolu souvisí.

Otázku osamělosti zmiňuje rovněž Šmahel (2003). Také podle něj se můžeme domnívat, že k závislosti na Internetu vede lidi jejich osamělost. Je spojena s neschopností navázat kontakt v běžném životě. Dodává ale, že nejde o pravidlo a že se mohou vyskytovat výjimky.

Frouzová (2008, p. 247) popisuje velmi barvitě vzorce chování osob se závislostí na Internetu. *„Skutečný svět ztrácí pro uživatele hodnotu až natolik, že například zanedbávají základní péči o své tělo (stávají se „elektronickou mrtvolou“, později skutečně i umírají), jindy virtualitou substituují svůj sociální postoj. Svět až změněného stavu vědomí, ve kterém se spontánní proud fantazií a myšlenek odehrává v jiné časové dimenzi, jedinec může zaměňovat za pravou realitu a chovat se chaoticky, situaci neadekvátně. Někdy „virtuální hra“ ústí v intervence do skutečného světa s dalekosáhlými následky (vnikání a zasahování do e-mailových zpráv jiných, hraní si na někoho jiného, prolamování obranných systémů u hackerů). „Internetoví lidé“ vytvářejí novou formu internetového sociálního života, ve kterém je prostorová vzdálenost irelevantní.“* Pravidelní uživatelé Internetu se většinou od ostatních odlišují svým specifickým jazykem a způsobem komunikace a mohou si postupně přestat rozumět.

Tyto jazykové prostředky používané při komunikaci přes Internet se mohou lišit v závislosti na věku, vzdělání, situaci, na aktuálním druhu komunikace (e-mail jiný než chat).

Odlišnost jazykových prostředků ve virtuálním prostředí zmiňuje i Šmahel (2003). *„Například v angličtině se rozvojem internetu vytvořily zcela nové zkratky, používající se především místo častých slovních spojení. Některé z těchto zkratek se používají i v prostředí českého internetu.“* Jako příklad zde uvádí „IMHO“ – „in my humble opinion“ (dle mého skromného názoru), „btw“ – „by the way“ (mimochodem), „fyi“ – „for your information“ (pro vaši informaci). Podle Šmahela *„tyto jazykové prostředky považuje mnoho lidí za velmi užitečné a zdá se, že tyto pomůcky do určité*

míry skutečně přinášejí komunikaci kvalitativní změnu.“ (p. 125). Změnu ve smyslu oživení konverzace tyto a mnoho dalších zkratk asi přinášejí, ulehčují a urychlují komunikaci, ale podle mého názoru ona kvalitativní změna příliš užitečná není, neposouvá komunikaci na vyšší úroveň a pro někoho může být složité zkratkám porozumět.

Pokud jde o závislost na PC hrách, mezi její příčiny můžeme zařadit chuť uniknout pryč z reality někam, kam autorita v podobě přísných, nebo naopak příliš liberálních rodičů nemůže, a kde adolescenti zažívají vůči rodičům navíc nadřazené a výsadní postavení. „Nekonečnost“ internetové hry, či možnost vstoupit do ní kdykoli a reálnost prostředí zvyšuje její atraktivitu a zároveň tedy i připoutanost k ní. Závislí, nebo problémoví uživatelé her hledají a nacházejí ve hře vzrušení v podobě rychlosti, závodů a bojů s možností zvítězit nad druhými, což zvyšuje hladinu adrenalinu, nebo příjemné pocity z kreativity (vyplavování dopaminu). Nevýhodou her z pohledu nebezpečí závislosti je například jejich atraktivita, velká koncentrace na proces a spolupráce na něm. (Frouzová, 2008)

Rooij et al. (2010) je také toho názoru, že příčinou vzniku závislosti na hraní PC her je snaha o únik z reality. To může být spojeno s negativním sebehodnocením, depresivní náladou, úzkostí, nebo sociální úzkostí.

5. RIZIKOVÉ A PROTEKTIVNÍ FAKTORY VZNIKU ZÁVISLOSTI

Protektivními faktory závislosti na PC hrách a Internetu jsou okolnosti, které snižují pravděpodobnost vzniku a rozvoje závislosti. Rizikové faktory naopak tuto pravděpodobnost zvyšují.

5.1. BIO-PSYCHO-SOCIÁLNÍ MODEL

Charakteristikou rizikových faktorů závislosti obecně se zabývá bio – psycho – sociální model závislosti. Vznik závislosti na návykových látkách ovlivňuje fakt, že se s tématem závislosti setkáváme hned na začátku života (péče matky, vzduch, slunce, zemská přitažlivost...). V období puberty hledáme cestu od závislosti k nezávislosti a napětí, které během toho prožíváme, je jedním ze základních životních dilemat.

Závislost se rozvíjí u někoho na základě psychických problémů, jinde převažují genetické, vrozené dispozice nebo sociokulturní faktory (například rituály spojené s užíváním alkoholu). Nejčastěji jde o kombinaci více faktorů - fyziologické faktory se při vzniku závislosti kombinují s psychologickými nebo sociokulturními faktory.

Mezi biologické faktory vzniku závislosti patří například to, jestli matka v těhotenství užívala návykové látky, okolnosti porodu - například zda byly v době porodního stresu užívány psychotropní, tlumivé látky, přítomnost traumat, nemocí.

U psychologických faktorů závislosti se zkoumá jejich vliv na vznik závislosti - souvislost psychických zážitků při porodu se závislostí, prožívání eventuálního biologického poškození, úroveň postnatální péče, podpora v době dospívání a v krizi hledané identity, adekvátní pomoc v případě duševní choroby (deprese, úzkost, psychotické onemocnění). Když není k dispozici pomoc, hrozí sebemedikace a rozvoj abusu návykové látky.

Sociálními faktory závislosti se rozumí vliv, který má na jedince jeho okolí a jeho vztahy s okolím, například rasová příslušnost jedince, společenský status rodiny, úroveň finančního zajištění, prostředí, ve kterém jedinec žije (vesnice × sídliště), kvalita rodinných vztahů, vliv vrstevníků (tzv. party). (Kudrle, 2003)

5.2. SOCIÁLNÍ FAKTORY

Sociálními faktory působícími na jedince se zabývá také Vágnerová (2005). Vlastnosti prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá a jeho zkušenosti ovlivňují jeho vývoj pozitivním i negativním způsobem. Nejvýznamněji ovlivňují psychiku a vývoj faktory sociokulturního prostředí, které působí na všechny členy daného společenství. Je to obecný vliv společnosti i konkrétní lokality, kde člověk žije (například prostředí malého města působí jinak než anonymita velkého sídliště). Jejich prostřednictvím si všichni osvojí tentýž jazyk a podobné hodnoty a způsoby chování, které jsou obecně respektovány a vyžadovány. Tento soubor pravidel a postojů se ale vlivem okolností mění. Velký podíl na tom mají média, která nějakým způsobem prezentují určité skutečnosti a postoje dané společnosti a tím spoluvytvářejí určitý styl života i názory velkého množství lidí. Sociální vrstva, ke které člověk patří, mu tato pravidla interpretuje, a nebo k nim zaujímá specifický postoj. Velký vliv na psychiku a jednání člověka mají malé sociální skupiny, které jsou strukturované a mají přesně vymezené role. Jedinec si členství vybere (party), nebo se do nich např. narodí. Nejvýznamnější skupinou, která zásadně ovlivňuje rozvoj psychiky, je rodina. Ta dítěti poskytuje

základní zkušenosti, jak chápat a jak reagovat na různé informace a situace. Je zdrojem jistoty a bezpečí, významně se podílí na rozvoji pocitů sebedůvěry a sebejistoty. Důležité zkušenosti mohou vyplývat i z dalších mezilidských vztahů. Vliv vrstevníků je důležitý hlavně v dětství, dítě potřebuje být vrstevníky akceptováno a dobře hodnoceno. Pokud jsou vazby s vrstevníky redukovány, nebo nežádoucím způsobem změněny, může tato skutečnost být zátěžovým faktorem.

5.3. RODINNÉ FAKTORY

Rodinné faktory vzniku a rozvoje závislosti popisuje Hajný (2003). Rodiny závislých jsou charakteristické určitými znaky, traumatizujícími zkušenostmi (například sebevraždy, psychická onemocnění, rozvody), faktory, které mohly přispět ke vzniku závislosti. Mezi nejvýznamnější charakteristiky patří nedostatečná pozornost k pozitivnímu chování dítěte a naopak nadměrná pozornost k chybě, nadměrně pečující matka, chladný nebo nepřítomný otec, narušení mezigeneračních hranic v rodině, agrese nebo naopak skrytý hněv, kodependence a hlavně přítomnost závislých členů rodiny.

Jedním z rizikových faktorů závislosti na substancích i na procesech je určité vývojové období – dospívání a problémy s ním spojené.

Existují určitá krizová období v životě, která se mohou za určitých okolností stát jakýmsi predispozičním faktorem závislosti. Například dospívající mládež často sahá k drogám, aby se vyrovnala s nároky přechodu do dospělosti. Také se můžeme setkat s jevem, který chováním a jeho následky závislost připomíná. Je to stav, kdy se osobnostní vývoj zastaví na určitém kompulsivním jednání, které je doprovázeno snižováním kvality života. Jedinec zaměřuje svou pozornost a činnost na proces (určité činnosti spojené s počítačem či komunikačními medii) a vzdává se rozvoje svých schopností i v jiných oblastech. Postupně se tato činnost pro něj stává jakýmsi „všelékem“, automatismem či rituálem, bez kterého se nemůže obejít. (Frouzová, 2003)

5.4. RIZIKOVÉ A PROTEKTIVNÍ FAKTORY PODLE NEŠPORA

Nešpor (2001) se též věnuje genetickým, rodinným a společenským faktorům a vlivu vrstevníků a prostředí školy, které zvyšují nebo snižují odolnost vůči problémům s návykovými látkami. Z hlediska dědičnosti lze shledat jako rizikové faktory problémy

s návykovými látkami v rodině, traumatizující zkušenosti – v těchto bodech se shoduje s Hajným (2003), dále, stejně jako Kudrle (2003), uvádí komplikace při porodu, sklony k násilí v rodině, nižší inteligenci, sklon k depresím, nízké sebevědomí, které jako jednu z možných příčin vzniku závislosti zmiňuje více autorů, např. Griffiths (2000), Youngová (2011). Zjednodušeně lze říci, že protektivními faktory jsou okolnosti opačné těm rizikovým. Výbava po rodičích může v dobrém i špatném smyslu ovlivňovat život jejich potomka, zároveň však autor dodává, že genetické vlivy někdy bývají přeceňovány. Důležitější než dědičnost jsou vlivy rodiny, ve které člověk vyrůstá. Rizikové činitele jsou například citová deprivace v dětství, nedostatečný dohled, výchova pouze jedním rodičem, nesoustavná a přehnaná přísnost střídaná se zanedbáváním dítěte, dlouhodobý manželský konflikt mezi rodiči, chudoba či nezaměstnanost rodičů, týrání dítěte, podceňování, nebo naopak přehnané nároky na dítě, o kterých mluví v souvislosti s rizikovými faktory také Hajný (2001). Protektivními faktory jsou potom např. přiměřená péče a dostatek času na dítě, laskavá, ale důsledná výchova, jasně stanovená pravidla, nepřítomnost abusu alkoholu či jiných návykových látek, jasné rozdělení rolí, dobré mezigenerační vztahy. Také ve školním prostředí se objevuje řada rizikových i ochranných vlivů. Důležitý protektivní faktor je zde provádění primární prevence drogových závislostí příslušnými organizacemi (viz kapitola 6.1. Prevence), dobrá komunikace školy s rodiči a pedagogicko – psychologickými poradnami, dobrá návaznost na kvalitní způsoby trávení volného času a mimoškolní aktivity, snaha snižovat dostupnost návykových látek nebo hazardních her v okolí školy. Naopak rizikové činitele jsou absence systematické primární prevence nebo provádění neúčinných postupů, jako jsou jednorázové přednášky, nedostatečná spolupráce s rodiči při řešení problémů s návykovými látkami, selhávající a problémoví žáci jsou ponižováni, atmosféra na škole je odcizená. Skupina vrstevníků je v dospívání velmi důležitým faktorem v souvislosti s užíváním návykových látek. Mezi rizikové faktory zde řadíme užívání alkoholu, drog nebo hazardní hry u přátel a známých, vrstevníci mají problémy s uznáváním autorit, mají sklon dítě zesměšňovat či dokonce šikanovat, mají zájmy, které mají blízko k alkoholu, drogám, nebo hazardní hře a aktivně dítě vybízí k pití alkoholu, kouření, užívání nelegálních drog, nebo hazardní hře. Ochrannými faktory jsou odmítání alkoholu, nelegálních drog a hazardních her vrstevníky, pokud respektují dobré dospělé a rodičovské autority, mají přátele, kteří žijí spíše zdravým způsobem života, mají zájmy a záliby neslučující se s užíváním návykových látek a aktivně dítě od užívání odrazují. Rizikové faktory společnosti a prostředí, ve kterém dítě žije, je dobrá dostupnost drog a hazardních her, aktivní nabízení návykových látek formou reklamy – také podle Sovinové (2008) přispívají reklamní poutače a další marketingové strategie, které používá tabákový

průmysl, k vzestupu experimentů s tabákem u mladistvých a postupně k reálnému riziku závislosti. Dále Nešpor uvádí jako riziko nízkou cenu návykových látek, nedostatečnou zdravotní péči, společenské normy stavící se kladně k užívání návykových látek a hazardní hře, rasová nebo jiná diskriminace, prostředí velkoměsta, nedostatečné sociální zajištění, atd. Protektivními faktory jsou například důsledné dodržování věkového omezení prodeje návykových látek, vysoká cena návykových látek, sociální stabilita, nízká kriminalita v okolí, dobré možnosti, jak trávit volný čas, rasová a náboženská tolerance, menší město nebo vesnice. Autor dodává, že každý z těchto činitelů lze do jisté míry ovlivnit.

6. ODBORNÝ PŘÍSTUP K ZÁVISLOSTNÍMU CHOVÁNÍ NA PC HRÁCH A INTERNETU – PREVENCE A LÉČBA

Pojem závislost nebo škodlivé užívání Internetu a PC her je poměrně novodobou záležitostí. Mezi odborníky z oboru se v souvislosti s léčbou hovoří o psychoterapii, ale samozřejmě také o prevenci závislostního chování na PC hrách a Internetu.

6.1. PREVENCE

V přístupu k tomuto závislostnímu chování je tedy nejdříve důležité zmínit prevenci. Existují organizace, které provádějí programy primární prevence sociálně patologických jevů v mateřských, základních, středních, ale také na vysokých školách. V souvislosti se závislostí na PC hrách a Internetu jsou asi nejdůležitější základní školy. Primární prevence zahrnuje jednorázové nebo dlouhodobé aktivity *„realizované s cílem předejít problémům a následkům sociálně patologických jevů, případně minimalizovat jejich negativní dopad, včetně dalšího šíření.“* (MŠMT, 2003)

V programech primární prevence jsou žáci vedeni k tomu, aby si sami odpovídali na otázky týkající se aktuálních společenských problémů. Preventivní programy mají předcházet možným typům rizikového chování, např. šikaně, sebepoškozování, předčasnému těhotenství, ale i užívání návykových látek a mají ovlivňovat postoj žáků tak, aby se vyhnuli nebezpečí, které pro ně může představovat

například Internet. Těžištěm práce lektorů primární prevence je posílit zdravé sebevědomí, zodpovědnost, upevnění a posílení pozitivních hodnot, komunikace a tolerance. *„Vycházíme z aktuálních problémů společnosti, a proto se naše témata zabývají oblastí šikany, sebepoškozování či nebezpečím číhajícím na internetu.“* (STŘED, o.s., n.d.)

Podle Magdaleny Frouzové (2008) je však nejlepší prevencí závislosti na komunikačních médiích *„dostatečně se angažovat v životě svých blízkých, zvláště dospívajících, nechat se seznamovat s činnostmi, které na těchto mediačních prostředcích provádějí, a diskutovat s nimi o nich jako o ostatních činnostech. Hlídáme harmoničnost vývoje dospívajících a pomáháme jim v jiných aktivitách a v udržování smysluplných vztahů. V případě, že již prošli některou ze závislostí, jsme si vědomi sklonu k závislostnímu chování a nabádáme k opatrnosti (nebojíme se být v očích dospívajících trapní)“*(p. 248). Podle Magdaleny Frouzové *„je potřeba jim prostě počítače včas vypnout“*, což je poněkud radikální přístup, *„a v horších případech neváhat s návštěvou odborníka.“* (p. 248)

Tématem prevence závislosti na Internetu a PC hrách se zabývá i Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT), které roku 2004 vydalo „Pravidla pro rodiče a děti k bezpečnějšímu užívání Internetu“. PaedDr. Jiří Pilař (2004) zde uvádí, že *„nebezpečí závislosti na počítači se může projevit závislostí na e-mailové nebo „chatové“ komunikaci, na online okruzích, burzách, online akcích, online nakupování, online pornografii a počítačových hrách“* a k tomu dodává, že s tím souvisí pokles schopnosti komunikovat s opačným pohlavím a dochází k redukci komunikace na pasivní prohlížení obrázků Internetu. Soubor uvedených pravidel a doporučení se dělí na dvě části – Pravidla pro děti k bezpečnějšímu užívání Internetu a Pravidla pro rodiče k bezpečnějšímu užívání Internetu jejich dětmi. Pravidel pro děti je zde uvedeno 13 a prevence závislosti nebo škodlivého užívání Internetu se týká hlavně pravidlo č. 11 – *„Domluv se s rodiči na pravidlech používání internetu a poctivě je dodržuj. Především se domluv, kdy můžeš internet používat a jak dlouho.“* Pravidel pro rodiče je devět, z nichž z hlediska prevence závislosti na Internetu a PC hrách je zajímavé pravidlo č. 8 – *„Sledujte, kolik času dítě u počítače stráví. Nepohybuje se ve světě virtuálních her častěji než na hřišti? Nepohybuje se víc na chatu a nekomunikuje s anonymními osobami (skrytými za chatovými přezdívkami) častěji než se svými kamarády. Nepozorujete u něj projevy připomínající závislost na chatování či počítačových hrách? Nedovolte, aby virtuální realita dítě příliš pohltila!“*

Důležité je tedy, aby rodiče věnovali dostatek času a pozornosti svým dětem, aby měli pod kontrolou, co děti dělají ve volném čase a čím se zabývají, když mají zapnutý počítač. Pro rodiče je jistě snazší a méně psychicky a časově náročné se zaměřit na prevenci závislosti na Internetu a PC hrách, než potom vyhledávat léčbu.

6.2. LÉČBA

O závislosti na Internetu a hraní PC her mluvíme teprve krátce oproti například závislosti na alkoholu, tabáku, nebo nelegálních drogách. Proto není k dispozici takové množství odborné literatury na téma léčby těchto závislostí. Navíc se podle MKN nejedná o závislost a odborná terminologie v tomto směru zatím není zcela jednotná.

Existuje několik odborných názorů ohledně psychoterapie závislostního chování na Internetu, ty většinou se shodují, nebo doplňují.

Podle Frouzové (2008) je při léčbě závislosti na komunikačních médiích důležitý kognitivně behaviorální přístup – je nutné pracovat s motivací, naučit se rozpoznat a vyhnout se spouštěčům, zlepšit svůj životní styl a využívat přítomnost rodiny a blízkých. V doléčování je potom třeba se věnovat osobnostnímu růstu a používá se více psychodynamický nebo nedirektivní přístup.

Profesor jihokorejské univerzity, Jong – Un Kim (2008), zkoumal efekt terapie realitou u vysokoškolských studentů se závislostí na Internetu a Kimberley Youngová (in Vondáčková – Holcnerová, Vacek & Košatecká, 2009) uvádí ve spojitosti s léčbou závislostního chování na Internetu rodinnou terapii.

K psychoterapii závislosti na Internetu se vyjadřuje též Vondráčková (2008) v rozhovoru Jana Handla. Podle ní *„existují dva základní psychoterapeutické přístupy, které se však mohou navzájem propojovat. Jeden vychází z předpokladu, že hlavní příčiny tohoto problémového chování bývají často spojeny s jinými problémy v životě člověka, jako jsou například problémy v partnerství, snížená sebedůvěra, problémy v komunikaci s ostatními lidmi, či neúspěch v zaměstnání. Za těchto podmínek se tedy tyto potíže léčí klasickou psychoterapií zaměřenou na vyřešení těchto problémů. Druhý přístup se zaměřuje na užívání informačních technologií samotných a času na nich strávených. Nejčastěji se používají postupy monitorování času stráveného užíváním těchto technologií, techniky časového managementu dne a práce se spouštěči tohoto problémového chování.“*

III. PRAKTICKÁ ČÁST

7. CÍL VÝZKUMU

Cílem výzkumu je zmapovat prevalenci závislostního chování na Internetu a PC hrách u žáků druhého stupně základních škol. Dalším cílem je popsat, jak se výskyt daného jevu liší v závislosti na velikosti sídla a jaké faktory mohou se závislostním chováním souviset.

8. VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Pro účely výzkumu jsem si stanovila tyto výzkumné otázky:

1. Jaká je prevalence popsaného závislostního chování u sledované populace?
2. Jak se prevalence liší v závislosti na velikosti sídla?
3. Jaké další faktory (sociodemografické, psychosociální aj.) včetně vzorců užívání internetu a hraní PC her souvisí s mírou závislostního chování a jak?

9. METODIKA VÝZKUMU

9.1. METODA TVORBY DAT – STRUKTUROVANÝ DOTAZNÍK

Nástrojem pro sběr dat byl kompilovaný dotazník (viz Příloha 2) čítající 46 otázek, na jehož tvorbě se podílelo několik studentů adiktologie a byl použit pro více výzkumů na podobné téma. Výsledky těchto výzkumů jsou součástí větší studie.

Dotazník zjišťuje demografické údaje, ptá se na způsoby trávení volného času, které respondenti upřednostňují, dále mapuje užívání legálních a nelegálních návykových látek dětmi, zjišťuje, zda se respondenti někdy stali oběťmi kyberšikany, poptává zájem dětí o programy prevence zneužívání Internetu. Pro tento výzkum ale

byly nejdůležitější otázky zaměřené na přítomnost a četnost hraní počítačových her a jiných činností na Internetu.

Otázky byly zaměřeny na kvalitativní i kvantitativní údaje. Majoritní podíl tvořily otázky uzavřené, ale použity byly také 3 otázky otevřené a 2 otázky polootevřené. Pro ověření pravdivosti odpovědí a zvýšení validity výzkumu zde byla použita jedna otázka kontrolní. Tato otázka (č. 44 f)) zjišťovala, zda a kolikrát za celý život respondent užil neexistující drogu netalin. Tuto otázku žádný z respondentů neoznačil kladnou odpovědí, a tak nemusel být jeho dotazník z výzkumu vyřazen.

V souboru nezůstal žádný dotazník nedokončený z časových důvodů, ale objevili se 2 respondenti, kteří neodpověděli na více než 50% otázek.

Nejčastěji nezodpovězené otázky byly:

- 18) Jaký typ počítačových her hraješ nejčastěji?
 - 19) Pokud znáš název hry, kterou hraješ nejčastěji, napiš ho.
- tyto otázky mohly zůstat nezodpovězeny proto, že někteří respondenti hry nehrají, nebo tím, že někteří nevědí, kam svou hru zařadit a jak se přesně hra jmenuje
- 23) Na které sociální síti máš založen svůj profil? A jak často se na něj přihlašuješ? – možnost i) jiné, doplň:
- u této otázky často respondenti zapomínali doplnit konkrétní sociální síť, i když uvedli, že zde mají založen profil, a to zřejmě z důvodu nedostatečné přehlednosti otázky
- V několika případech byly vynechány některé oddíly otázek souvisejících s užíváním alkoholu, tabáku a konopných drog (ot. 39 – 43)
- respondenti pravděpodobně přehlédli možnost „nikdy“ a místo toho nezaškrtnuli žádnou odpověď

V otázce č. 10, „Jakou činnost na počítači nejraději děláš?“, se často vyskytovalo více odpovědí i přesto, že je zde uveden pokyn k označení pouze jedné odpovědi. To může být způsobeno tím, že v předchozí otázce respondenti mohli označit více odpovědí.

Na vyplnění dotazníku byl vyhrazen čas jedné vyučovací hodiny, tj. 45 minut, obvykle však respondentům stačilo 30 – 35 minut.

Sběr dat probíhal v několika etapách v rozmezí března až května 2012. Každou školu jsem kvůli sběru dat navštívila několikrát z toho důvodu, že výchovní poradci a

učitelé si přáli, aby výzkum probíhal místo předmětů, jako jsou hudební, výtvarná, nebo tělesná výchova.

9.2. VÝZKUMNÝ SOUBOR

Cílovou populací dotazníkové prevalenční průřezové studie byli žáci druhého stupně, tedy 6. – 9. tříd ze dvou městských a dvou venkovských základních škol. Respondenti z městských základních škol pocházeli z hlavního města Prahy a respondenti z venkova pocházeli z obcí ze středočeského kraje s maximálním počtem obyvatel 5000. Výběr škol byl nahodilý, vybrány byly školy, které byly dostupné.

Původně předpokládaný počet respondentů byl minimálně 200. Metodou skupinového výběru přes instituce byly vybrány 4 základní školy a v každé z nich 2 třídy druhého stupně. Dohromady tedy 8 tříd s celkovým počtem 211 žáků. Přestože byla účast na výzkumu dobrovolná, nikdo z žáků dotazník vyplnit neodmítl. Potýkala jsem se však s jinými problémy – někteří žáci nebyli v den sběru dat ve škole přítomni, jejich rodiče nebyli ochotni podepsat informovaný souhlas s účastí dětí na výzkumu (viz Příloha 1), nebo žáci tento informovaný souhlas nepřinesli. Proto mohlo být do výzkumu zahrnuto pouze 181 žáků.

9.3. ETICKÝ KODEX VÝZKUMU

Nejprve jsem oslovila ředitele a výchovné poradce vybraných základních škol a požádala je o spolupráci při dotazníkovém šetření. Poté jsem do škol doručila formuláře o informovaném souhlasu rodičů nebo zákonných zástupců k tomu, aby se jejich dítě zúčastnilo výzkumu. Tyto formuláře s vyjádřením souhlasu a podpisem pak děti nosily zpět do školy. Po provedení výzkumu jsem formuláře ponechala k archivaci třídním učitelům.

Před provedením výzkumu byli respondenti seznámeni s cílem výzkumu a s několika pravidly, která byla stanovena především v jejich zájmu. Účast na výzkumu byla dobrovolná, dotazník byl zcela anonymní, nezjišťoval jméno, adresu, ani jiné osobní údaje, podle kterých by bylo možné respondenta identifikovat. V případě jakýchkoli nejasností ohledně dotazníku se respondenti mohli přihlásit a následně

dostali vysvětlení. Dále byli žáci ubezpečeni, že u vyplňování dotazníků nebude přítomen učitel, že do dotazníku nebude nahlížet jiná osoba, než výzkumný asistent a výsledky budou použity pouze pro předem stanovené účely.

Žáci, kteří se výzkumu z výše uvedených důvodů nezúčastnili, odešli na dobu vyplňování dotazníků spolu s vyučujícím ze třídy.

9.4. METODA ANALÝZY DAT

K analýze dat byly použity popisně a matematicko – statistické metody. Pro analýzu sebraných dat byl použit počítačový statistický program SPSS, do kterého jsem vložila data pod číselným kódem, nastavila výpočty a získala tabulky s výsledky. Pro kontrolu míry statistické významnosti výsledků byl použit výpočet chí kvadrátu X^2 (test dobré shody), pro zjištění rozdílu středních hodnot v celkovém skóru závislosti t – test a pro ověření souvislosti mezi dvěma pořadovými hodnotami korelační koeficient. Tabulky nebo grafy (obrázky) s výsledky jsem upravila do konečné podoby pomocí programu Microsoft Word. Výsledky jsou uváděny v procentech i v absolutních číslech z toho důvodu, že výzkumný soubor je poměrně malý, a tak by možná uvedení výsledků pouze v procentech zkreslovalo představu o výsledcích reálných. Výsledky zkoumaných jevů jsou vždy tvořeny z počtu těch respondentů, kteří na danou otázku odpověděli, nikoliv z celkového počtu respondentů zařazených do výzkumu.

Data byla analyzována v průběhu června a července 2012.

10. VÝSLEDKY VÝZKUMU

10.1. VÝZKUMNÝ SOUBOR

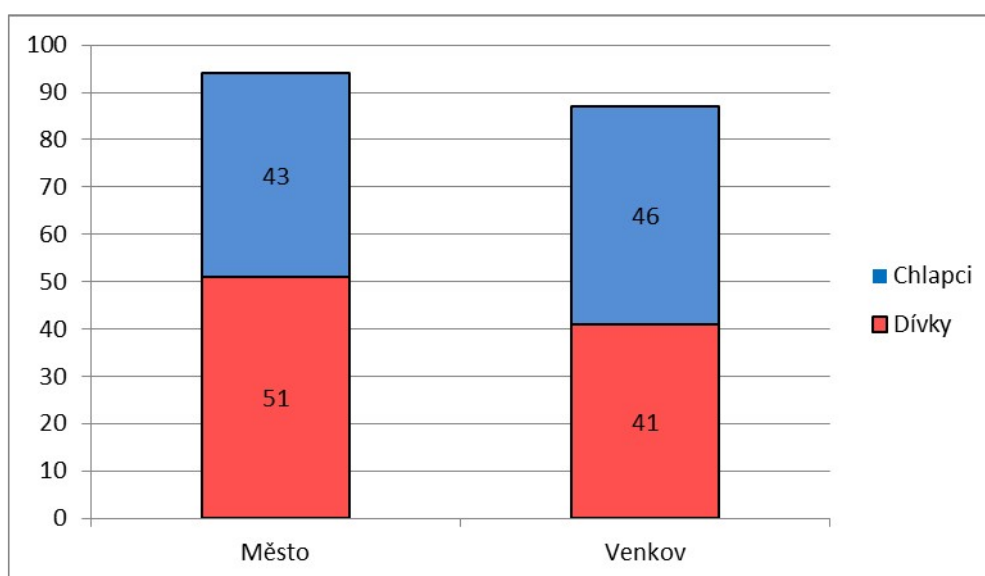
Výzkumný soubor 181 respondentů jsem pro účely zkoumání a porovnávání rozdělila na městskou a venkovskou populaci a také na chlapce a dívky.

Podle mého očekávání je více respondentů z městské populace, i když sběr dat probíhal u každé z populací ve čtyřech třídách základních škol. Třídy na venkovských školách byly méně naplněné, ale zároveň bylo méně těch, kteří byli z výzkumu

vyloučeni z výše uvedených důvodů. Proto není v zastoupení obou populací tak velký rozdíl, jaký jsem očekávala – 87 respondentů z venkova (48%), 94 respondentů z města (52%).

Z rozdělení výzkumného souboru na chlapce a dívky vidíme, že z celkové populace je dívek nepatrně více – 92 (51%), než chlapců – 89 (49%). V městské populaci je tomu stejně – 51 (54%) dívek a 43 (46%) chlapců, avšak ve venkovské populaci je převaha chlapců – 46 (53%) nad dívkami – 41 (47%) – viz Obrázek 3.

Obrázek 2: Počet respondentů



10.2. PREVALENCE ZÁVISLOSTI NA INTERNETU A POROVNÁNÍ MĚSTSKÉ A VENKOVSKÉ POPULACE

Prvním cílem tohoto výzkumu bylo zjistit prevalenci závislostního chování na Internetu a počítačových hrách u žáků 2. stupně základních škol ve městě a na venkově.

Stěžejní otázkou použitého dotazníku, která zjišťovala prevalenci závislostního chování na Internetu a počítačových hrách, byla otázka č. 32 - „Zažíváš někdy v souvislosti se svým hraním či pobytem na internetu následující věci?

- a) Zanedbáváš někdy své potřeby (např. jídlo či spánek) kvůli internetu či hraní her?
- b) Představuješ si, že jsi na internetu nebo hraješ hry, i když to zrovna neděláš?

- c) Cítíš se neklidný/á, mrzutý/á nebo podrážděný/á, když nemůžeš být na internetu nebo hrát hry?
- d) Cítíš se veselejší a šťastnější, když se dostaneš do hry nebo spustíš internet?
- e) Máš pocit, že na internetu nebo ve hře trávíš stále více času?
- f) Přistihneš se, že zůstáváš na internetu nebo ve hře, i když tě to už vlastně nebaví?
- g) Hádáš se někdy se svými blízkými (rodina, přátelé, partner/ka) kvůli času, který trávíš na internetu nebo ve hře?
- h) Strádá tvoje rodina, přátelé, práce či zájmy kvůli času, který trávíš hraním nebo online?
- i) Pokusil/a jsi se někdy neúspěšně omezit čas, který trávíš na internetu nebo ve hře?
- j) Stává se ti, že jsi byl/a na internetu nebo ve hře výrazně déle, než jsi původně zamýšlel/a?“

Přítomnost závislosti tedy byla zjišťována pomocí pěti ukazatelů (význačnost, změny nálady, tolerance, konflikt a časová omezení), rozdělených na deset otázek. Na každou otázku respondent vybral jednu odpověď ze škály „nikdy“, „výjimečně“, „často“, nebo „velmi často“. Bod byl přičten, pokud respondent označil v jednom oddílu alespoň jedenkrát odpověď „často“ nebo „velmi často“. Pokud takto respondent nasbíral 5 bodů, lze shledat, že je závislý na Internetu nebo PC hrách. Pokud ale skóroval alespoň jedenkrát v oblasti „konflikt“ (tj. otázky g) a h)) a pak ještě v dalších třech oblastech a dohromady tak dosáhl 4 bodů, je respondent ohrožen touto závislostí (Šmahel, Vondráčková, Blinka, & Godoy-Etcheverry, 2009).

Tabulka 2 ukazuje prevalenci sledovaného závislostního chování a porovnává prevalenci u městské a venkovské populace.

Celková prevalence sledovaného závislostního chování na Internetu a PC hrách je 5%, tzn. 9 respondentů je závislých, nebo ohrožených závislostí, z toho 3 (1,7%) jsou závislí a 6 (3,3%) jsou ohroženi závislostí. Kvůli malému vzorku respondentů jsem se rozhodla sloučit závislé a ohrožené závislostí do jedné skupiny.

Ukázalo se, že více respondentů závislých nebo ohrožených závislostí je ve venkovské populaci, a to dokonce dvojnásobně².

Je však nutné zmínit, že vzorek venkovské populace (87 respondentů) je menší, než vzorek městské populace (94 respondentů). Na otázku zjišťující prevalenci závislosti odpovědělo celkem 179 respondentů. Odpověď vynechali dva respondenti, jeden z městské a jeden z venkovské populace, a to zřejmě proto, že oba dva nezodpověděli více než 50% otázek z dotazníku.

K porovnání toho, jestli se výsledky měření prevalence u městské populace významně liší od výsledků měření u venkovské populace, jsem použila statistickou metodu t – test pro rovnoměrný rozptyl. Průměrný skór závislosti, který může nabývat hodnot 0-5, dosahuje u respondentů z městské populace hodnoty 1,3 a u respondentů z venkovské populace hodnoty 1,6, což potvrzuje menší míru závislosti/ohrožení závislostí v městské populaci. Určité rozdíly jsou patrné, ale nejsou statisticky významné.

Tabulka 2: Prevalence závislostního chování na Internetu a PC hrách u městské a venkovské populace

Sídlo	Závislost	
	Není závislý/á	Je závislý/á, nebo ohrožen/a závislostí
Město	90 (96,8%)	3 (3,2%)
Venkov	80 (93%)	6 (7%)
Celkem	170 (95%)	9 (5%)

Tabulka 3 doplňuje prevalenci závislostního chování na Internetu a PC hrách údaji o pohlaví respondentů. Z výsledků vidíme, že ve venkovské populaci je více závislých či ohrožených dívek, než chlapců. Oproti tomu v městské populaci nebyla ani jedna dívka závislá, nebo ohrožená závislostí na Internetu/PC hrách. Tento výzkumný

² Na základě výpočtu $\chi^2 = 1,317$ byla zjištěna signifikance $p = 0,251$, tento koeficient nedosahuje statistické významnosti na hladině 5%, tj. $p = 0,05$, z čehož vyplývá, že ve výskytu závislosti ve školách z hlediska polohy nejsou v mém souboru statisticky významné rozdíly.

soubor je malý, ale určité rozdíly v závislostním chování u dívek a chlapců můžeme pozorovat.

Tabulka 3: Prevalence závislostního chování na Internetu a PC hrách u chlapců a dívek podle sídla

Závislost	Sídlo			
	Venkov		Město	
	Chlapec	Dívka	Chlapec	Dívka
Není závislý/á	43 (95,6%)	37 (90,2%)	40 (93%)	50 (100%)
Je závislý/á, nebo ohrožen/a	2 (4,4%)	4 (9,8%)	3 (7%)	0 (0%)

Obrázky 4 a 5 porovnávají čas, který týdně stráví na Internetu nebo hraním PC her venkovská a městská populace a ukazuje, jestli spolu souvisí počet hodin strávených na Internetu nebo ve hře a závislost.

Rozdíly mezi městskou a venkovskou populací jsou mírné, nepatrně více času na Internetu nebo ve hře tráví respondenti z městské populace.

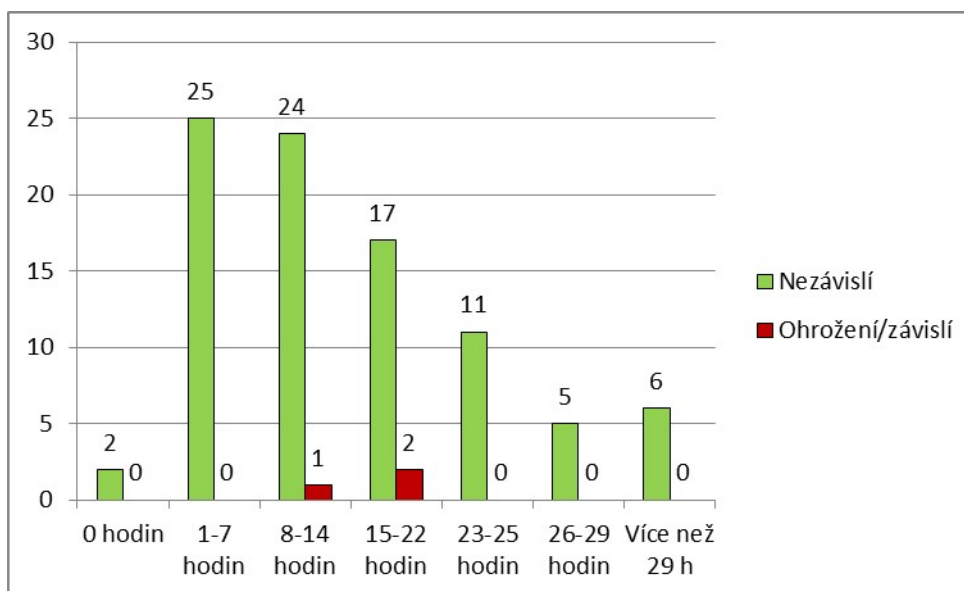
Pokud se jedná o čas trávený na Internetu nebo hraním her, nejvíce respondentů – 26 z venkova a 25 z města označilo odpověď „1 – 7 hodin týdně“, naopak nejméně respondentů – 2 z každé populace netráví svůj čas surfování na Internetu nebo hraním PC her ani hodinu týdně. Dalo by se předpokládat, že jedinci závislí nebo ohrožení závislostí budou trávit více času online nebo hraním her než ti, kteří závislí nejsou. Toto se však nepotvrdilo, protože např. 2 ohrožení/závislí respondenti tráví čas na Internetu nebo ve hře pouze 1 – 7 hodin týdně a oproti tomu pouze 1 respondent klasifikovaný jako ohrožený nebo závislý tráví více než 29 hodin týdně.

K ověření toho, zda spolu souvisí počet hodin strávených na Internetu/hraním počítačových her týdně a celkový skóre v otázce 32, pomocí které jsem diagnostikovala závislost nebo ohrožení závislostí, jsem použila Spearmanovu korelační analýzu.

Zjistila jsem, že se zvyšujícím se počtem hodin se zvyšuje i hodnota závislostního skóru, tyto dvě proměnné spolu tedy pozitivně korelují³.

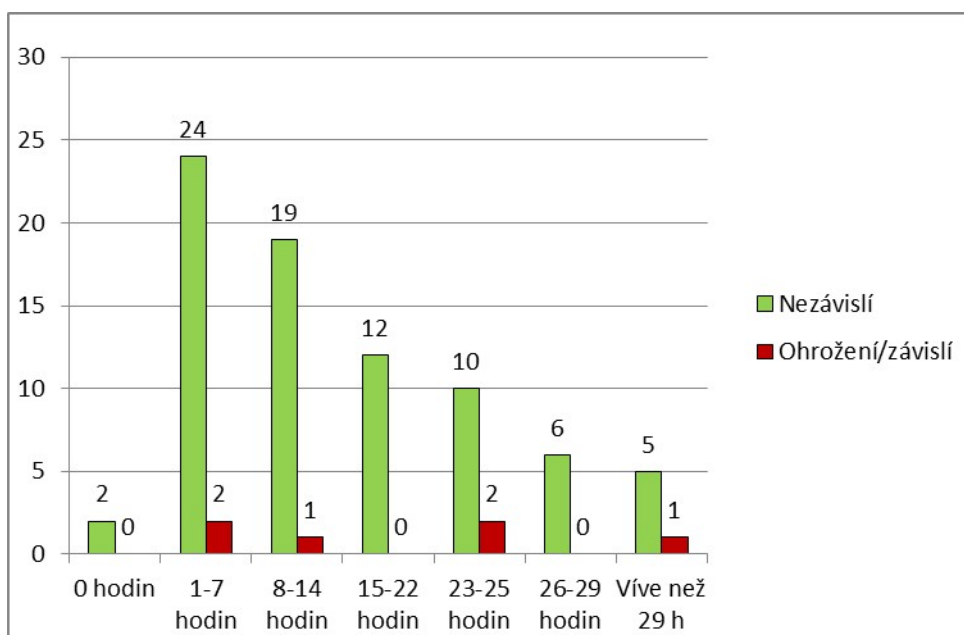
Do Obrázků 2 a 3 nebyli zahrnuti celkem 4 respondenti, 3 z venkovské a 1 z městské populace a to z důvodu nezodpovězení některé z otázek.

Obrázek 3: Čas trávený na Internetu nebo hraním PC her a závislost - městská populace



³ Koeficient korelace $\rho = 0,339$ (střední korelace) je významný na 1% hladině významnosti ($p = 0,000$)

Obrázek 4: Čas trávený na Internetu nebo hraním PC her a závislost - venkovská populace



Zajímalo mě, zda ovlivňuje používání Internetu po 22. hodině celkový skóre závislosti na Internetu/hraní PC her. Z Tabulky 3 vyplývá, že respondenti, kteří odpověděli, že surfují na Internetu po 22. hodině, dosahují průměrně vyššího skóre závislosti, než ti, kteří nesurfují po 22. hodině. Z toho lze usoudit, že spolu tyto dva jevy souvisí.

Na tuto otázku odpovědělo celkem 179 respondentů.

Tabulka 4: Surfování po Internetu a závislostní skóre

Sídlo	Surfování na Internetu po 22. hodině	Celkový skóre závislosti
Venkov	Ne	1,43
	Ano	2,03
Město	Ne	1,18
	Ano	1,49

10.3. FAKTORY SOUVISEJÍCÍ SE ZÁVISLOSTNÍM CHOVÁNÍM NA INTERNETU

Ve své bakalářské práci se zabývám faktory, které souvisí se závislostním chováním na Internetu a počítačových hrách. Kromě prostředí, ve kterém člověk žije, jsou zde i další činitelé ovlivňující vznik závislosti.

Celkový počet respondentů závislých nebo ohrožených závislostí na Internetu/PC hrách je 9. Přesvědčila jsem se, že závislost a počet hodin strávených na Internetu nebo ve hře se závislostí nesouvisí (viz výše) a zajímalo mě, zda souvisí závislost na Internetu/hraní her s dalšími jevy. Do následujících výpočtů jsou zahrnuti jen respondenti, kteří byli klasifikováni jako závislí/ohrožení závislostí na Internetu/PC hrách. Procentuální výsledky zde nejsou uvedeny, protože v tomto případě jsou přehlednější výsledky v absolutních číslech. U všech pořadových proměnných byl proveden test Spearmanovy korelační analýzy a byly sledovány korelace s celkovým skórem závislosti.

Zajímalo mě, jestli povinnost pomáhat rodičům s nějakou domácí prací (např. úklid, mytí nádobí, vaření, péče o sourozence, o zvířata, práce na zahradě...) nějak souvisí se závislostním chováním na Internetu/PC hrách. Ukázalo se, že nejvíce závislých/ohrožených závislostí jedinců musí doma pomáhat 1krát až 2krát týdně nebo denně/téměř denně. Pouze jeden respondent ohrožený nebo závislý se musí podílet na domácích pracích několik hodin denně (Tabulka 5). Rozdíly sice nejsou velké, ale povinnost pomáhat doma několik hodin denně je pravděpodobně určitý protektivní faktor. Nicméně po provedení Spearmanovy korelační analýzy jsem zjistila, že frekvence vykonávání domácích prací a celkový skóre závislosti spolu nesouvisí.

Tabulka 5: Povinnost pomáhat s domácími pracemi a závislost

	Jak často musíš doma pomáhat s nějakou prací (např. úklid, mytí nádobí, vaření, péče o sourozence, o zvířata, práce na zahradě...)?			
Závislí/ohrožení závislostí	Nikdy	1x – 2x týdně	denně/téměř denně	každý den několik hodin
Venkov	1	2	2	1
Praha	1	1	1	0
Celkem	2	3	3	1

Respondenti byli tázáni, zda mají doma přístup na Internet a vybírali na škále odpovědí „Nemám“, „Máme Internet ve společné místnosti“ a „Mám Internet ve svém pokoji“. Z celkového počtu 178 žáků, kteří na tuto otázku odpověděli, má ve svém pokoji přístup k Internetu 132 respondentů, ve společné místnosti má přístup k Internetu 44 respondentů a pouze 2 respondenti uvedli, že doma přístup k Internetu nemají. Tabulka 6 ukazuje, jak na tuto otázku odpovídali ti, kteří byli klasifikováni jako závislí nebo ohrožení závislostí na Internetu. Odpověď „Nemám“ neoznačil žádný z 9 respondentů, což se dalo očekávat. Ve společné místnosti s rodiči mají Internet 3 respondenti a ve svém pokoji 6 respondentů, což jsou 2/3 ze všech závislých/ohrožených závislostí na Internetu. Zdá se tedy, že přítomnost Internetu ve vlastním pokoji dětí je určitým rizikovým faktorem závislosti.

Tabulka 6: Přístup na Internet a závislost

	Máš doma přístup na Internet?		
Závislí/ohrožení závislostí	Nemám	Máme Internet ve spol. místnosti	Mám Internet ve svém pokoji
Venkov	0	2	4
Město	0	1	2
Celkem	0	3	6

Ve svém výzkumu jsem se také zabývala otázkou, jestli rodiče respondenta vědí, jaké činnosti se na Internetu věnuje. Nabízené odpovědi byly „Nikdy“, „Výjimečně“, „Často“, „Velmi často“. Tabulka 7 ukazuje, že z 9 závislých/ohrožených

respondentů jich odpovědělo nejvíce, že rodiče vědí jen výjimečně, co na Internetu dělá. Nedostatečná pozornost rodičů v tomto ohledu tedy souvisí se závislostí na Internetu. Bylo zjištěno, že informovanost rodičů záporně koreluje s velikostí skóru závislosti.⁴

Tabulka 7: Informovanost rodičů o činnosti dětí na Internetu – závislost

Závislí/ohrožení závislostí	Vědí tvoji rodiče, co na Internetu děláš (jaké stránky navštěvuješ, s kým komunikuješ)?			
	Nikdy	Výjimečně	Často	Velmi často
Venkov	2	2	1	1
Město	0	2	0	1
Celkem	2	4	1	2

Zajímalo mě, zda spolu souvisí pocit osamělosti a závislost na Internetu. Výzkum ukázal, že většina (6) respondentů klasifikovaných jako závislí/ohrožení závislostí tráví čas na Internetu z důvodu osamělosti jen výjimečně, 1 respondent dokonce uvedl, že nikdy a 2 respondenti uvedli, že často. Žádný z nich neoznačil možnost „Velmi často“ (viz Tabulka 8). Z toho vyplývá, že v případě tohoto výzkumného souboru není velká souvislost mezi faktorem osamělosti a závislostí.

Tabulka 8: Trávení času na Internetu z důvodu osamělosti a závislost

Závislí/ohrožení závislostí	Trávíš někdy svůj volný čas surfváním na Internetu proto, že se cítíš osamělý/á?			
	Nikdy	Výjimečně	Často	Velmi často
Venkov	1	4	1	0
Město	0	2	1	0
Celkem	1	6	2	0

Dále jsem se ve svém výzkumu zajímala o to, jak spolu souvisí závislost na Internetu nebo PC hrách a styl a typ her, který respondenti klasifikovaní jako závislí/ohrožení závislostí hrají. Nejprve jsem se musela přesvědčit, zda všech 9 žáků vůbec

⁴Korelační koeficient $p = -0,179$ (nízká korelace) je významný na 5% hladině významnosti ($p = 0,016$)

hraje PC hry a zjistila jsem, že skutečně hraje. Poté jsem zkoumala styl hry (Tabulka 9) a typ hry (Tabulka 10), který respondenti závislí nebo ohrožení závislostí nejčastěji hrají.

Tabulka 9: Styl PC her a závislost

Závislí/ohrožení závislostí	Jaký styl počítačových her hraješ nejčastěji?		
	Online hry pro 1 hráče	Online hry pro více hráčů	Offline hry
Venkov	1	4	1
Město	2	1	0
Celkem	3	5	1

Tabulka 9 ukazuje, že 8 z 9 závislých/ohrožených respondentů hraje online hry, pouze 1 offline hry. Většina respondentů hrajících online hry hraje hry pro více hráčů.

Tabulka 10: Typ PC her a závislost

Závislí/ohrožení závislostí	Jaký typ počítačových her hraješ nejčastěji?			
	Strategie	RPG	Akční	Jiné
Venkov	1	0	1	2
Město	1	1	1	0
Celkem	2	1	2	2

Otázka na nejčastěji hraný typ PC her nabízela odpovědi „Simulátory“, „Strategie“, „Hry na hrdiny – RPG“, „Akční“ a „Jiné“. Žádný z 9 závislých/ohrožených závislostí neuvedl, že hraje simulátory a ostatní výsledky jsou vyrovnané, přičemž možnost „Jiné“ nebyla blíže definována, takže se nedozvíme, co si pod tímto respondenti představovali.

Jak už jsem uvedla výše, pořadové proměnné, které by mohly souviset se závislostí na Internetu/PC hrách, resp. se závislostním skórem, jsem podrobila Spearmanovu korelačnímu testu. V Tabulce 11 můžeme vidět, že frekvence hraní počítačových her, surfování na Internetu a chatování s přáteli pozitivně koreluje se závislostním skórem a sportování a čtení knih pro zábavu negativně koreluje se

závislostním skórem. Do těchto výsledků je zahrnuto všech 179 respondentů, kteří na otázky odpovídali.

Tabulka 11: Souvislost volnočasových činností se závislostním skórem

Volnočasová aktivita	Korelační koeficient (ρ)	Hladina významnosti (%)
Hraji počítačové hry	0,245	1
Sportuji sám nebo s přáteli	-0,222	1
Čtu pro zábavu knihy	-0,149	5
Surfuji na Internetu	0,402	1
Chatuji s kamarády pomocí Internetu	0,250	1

Nakonec jsem zkoumala, zda spolu souvisí závislost na Internetu/PC hrách a zkušenost s návykovými látkami. Ke zkoumání jsem si vybrala 3 návykové látky, se kterými má zkušenosti nejvíce respondentů – alkohol, tabák a konopné drogy. Dotazník zjišťoval zkušenosti s legálními i nelegálními návykovými látkami, ale z důvodu malého počtu respondentů (5), kteří uvádějí, že někdy vyzkoušeli farmaka bez předpisu, pervitin, halucinogeny, opiáty, rozpouštědla, nebo prostředky dopingu, tyto látky do výzkumu nezahrnuji.

Tabulka 12 popisuje životní zkušenost respondentů s alkoholem, konopnými drogami a tabákem. Z tabulky vidíme, že alkohol a tabák někdy v životě užila většina respondentů, přičemž u alkoholu jsou rozdíly zřetelnější. S konopnými drogami má zkušenost necelá ¼ respondentů. Na otázky ohledně užívání těchto návykových látek ale neodpověděli všichni respondenti. Na otázku o zkušenosti s alkoholem odpovědělo 171 respondentů, s konopnými drogami 177 respondentů a s tabákem 173 respondentů. Respondenti klasifikovaní jako závislí/ohrožení závislostí na Internetu/PC hrách odpověděli vždy všichni, alkohol i tabák někdy v životě užívalo 8 z 9 závislých/ohrožených. Z toho můžeme usoudit, že užívání alkoholu a tabákových výrobků může být rizikovým faktorem pro závislost na Internetu/PC hrách. Životní zkušenost s konopnými drogami mají jen 3 respondenti z 9 závislých/ohrožených. I když tento rozdíl není tak velký jako u populace nezasažené závislostí, zkušenost s konopnými drogami a závislost na Internetu/PC hrách spolu v tomto výzkumném souboru zřejmě nesouvisí.

Statistická významnost výsledků byla ověřována testem dobré shody (χ^2). Výsledky u alkoholu a konopných drog nejsou statisticky významné. Výsledky u tabáku se blíží statistické významnosti na 5% hladině významnosti ($p = 0,061$).

V tabulce byly použity absolutní počty a pro lepší znázornění rozdílů v přítomnosti nebo nepřítomnosti zkušenosti s návykovými látkami mezi populací závislých/ohrožených a nezávislých jsou uvedeny i procentuální výsledky.

Tabulka 12: Životní zkušenost s návykovými látkami a závislost

Životní zkušenost s návykovými látkami		Závislost na Internetu	
		Není závislý/á	Ohrožený/á či závislý/á
Alkohol	Nemá zkušenost s alkoholem	36 (22,2%)	1 (11,1%)
	Má zkušenost s alkoholem	126 (77,8%)	8 (88,9%)
Konopné drogy	Nemá zkušenost s konopnými drogami	135 (80,4%)	6 (66,7%)
	Má zkušenost s konopnými drogami	33 (19,6%)	3 (33,3%)
Tabák	Nemá zkušenost s tabákem	70 (42,7%)	1 (11,1%)
	Má zkušenost s tabákem	94 (57,3%)	8 (88,9%)

IV. DISKUSE

Cíli této bakalářské práce bylo zjistit prevalenci závislostního chování na Internetu a PC hrách u žáků 2. stupně základních škol, porovnat prevalenci u městské a venkovské populace a zjistit, jaké faktory souvisí s tímto závislostním chováním.

Z mého výzkumu vyplynulo, že prevalence závislosti a ohrožení závislostí je 5%, tj. 9 respondentů ze 181. Od výsledků jsem očekávala, že prevalence daného jevu se bude přibližně shodovat s výsledky dosud provedených studií se stejnou tematikou na území České republiky. Pro porovnání jsem si zvolila studii Davida Šmahela a jeho spolupracovníků z roku 2009, protože jednou ze zkoumaných věkových skupin byly děti od 12 do 15 let, tedy přibližně stejná věková skupina, kterou jsem zkoumala já. Také metodika výzkumu se shodovala, neboť jsem k diagnostice použila jejich dotazník. V roce 2009 se prevalence závislosti u této věkové skupiny pohybovala na hladině 8% a také byla zjištěna 15% prevalence ohrožení závislostí. Já jsem ve svém výzkumu zjistila prevalenci závislosti 1,7% a prevalenci ohrožení závislostí 3,4%. Můj výzkumný soubor byl však mnohem menší, a tak jsem pro prezentaci výsledků sloučila výsledky prevalence závislosti a ohrožení závislostí. Výsledky by však mohly být porovnávány, jen pokud bych použila větší výzkumný soubor.

Z výsledků jsem očekávala, že prevalence problémového užívání Internetu a PC her se bude lišit s velikostí sídla. Pokud porovnáám prevalenci sledovaného jevu u populace městské a venkovské, je jasné vidět, že vyšší prevalenci má venkovská populace – 6 závislých/ohrožených závislostí, než městská populace – 3 závislí/ohrožení závislostí. Předpokládala jsem, že výsledky budou opačné, protože sdílím názor doktora Nešpora (2001), že prostředí velkoměsta a sídliště je oproti prostředí vesnice rizikovějším, pokud se jedná o vznik závislosti na návykových látkách a gamblingu. Zdá se tedy, že teorie o rizikovém faktoru velkoměsta zde neplatí.

Snažila jsem se zjistit, jaké další faktory kromě velikosti sídla souvisí se závislostí na Internetu nebo PC hrách. Srovnávala jsem například prevalenci z hlediska pohlaví. Určité rozdíly jsem našla, například na venkově je více závislých/ohrožených dívek, kdežto ve městě není žádná dívka závislá nebo ohrožená závislostí. Otázkou je, jestli by tomu bylo tak i v případě většího souboru. Šmahel, Blinka a Ledabyl (2007) například provedli výzkum závislosti na MMORPG na vzorku 548 respondentů a zjistili, že není významný rozdíl mezi ženskou a mužskou populací.

Mohlo by se zdát, že z hlediska závislosti je důležitý čas, který dotyčný člověk stráví surfováním po Internetu nebo hraním PC her. V tomto souboru se však nepotvrdilo, že skupina závislých/ohrožených závislostí tráví na Internetu/ve hře více času, než nezávislí. Výsledek korelačního testu ale ukázal, že hodnota závislostního skóru (0 – 5) a množství času stráveného na Internetu spolu souvisí a to v tom smyslu, že vyšší skór mají ti, kteří tráví na Internetu nebo hraním her více času.

Dále jsem předpokládala, že ti respondenti, kteří musejí často pomáhat rodičům s různými domácími pracemi, nemají tolik volného času, který by mohli trávit právě surfováním po Internetu nebo hraním PC her. Pravdou je, že pouze 1 respondent závislý/ohrožený závislostí je povinen pomáhat s domácími pracemi několik hodin denně, ale ostatní výsledky jsou velmi vyrovnané. Větší rozdíly by možná vznikly, kdyby byl k dispozici větší vzorek závislých respondentů. Spearmanova korelační analýza pak vyvrátila souvislost mezi frekvencí vykonávání domácích prací a celkovým skórem závislosti.

Jako pravděpodobný rizikový faktor závislosti na Internetu/PC hrách se v tomto výzkumném souboru ukázala skutečnost, že většina respondentů má přístup na Internet přímo ve svém pokoji. Žádný ze závislých/ohrožených respondentů neuvedl, že Internet vůbec doma nemá, což není překvapující. S touto skutečností také souvisí informovanost rodičů o tom, jakou činnost na Internetu se jejich děti zabývají. Nedostatečná pozornost rodičů v tomto ohledu totiž podle výsledků souvisí se závislostí na Internetu. To potvrzuje korelační analýza, ze které vyplývá, že informovanost rodičů záporně koreluje s velikostí skóru závislosti.

Jedním z diskutovaných faktorů ovlivňujících vznik této závislosti je pocit osamělosti. Očekávala jsem, že na otázku „Trávíš někdy svůj volný čas surfováním na internetu proto, že se cítíš osamělý/á?“ bude častá odpověď „často“ nebo „velmi často“, což by potvrdilo tvrzení Lemmense et al. (2009) a Šmahela (2003) o tom, že osamělost je jedním z faktorů vedoucích k závislosti na Internetu. Ukázalo se, že většina závislých/ohrožených respondentů surfuje po Internetu z důvodu osamělosti jen výjimečně a žádný z nich tak nečiní velmi často. Odpovědi na tuto otázku jsou však opravdu subjektivní, navíc každý člověk se někdy cítí osamělý a může na to reagovat pokaždé jiným způsobem.

Pokusila jsem se zjistit, zda a jak souvisí styl a typ počítačových her se vznikem závislosti. Z výzkumu vyplývá, že naprostá většina závislých upřednostňuje online hry před offline hrami. Nejčastěji hraný typ (tím se rozumí simulátory, strategie, RPG, akční, nebo jiné hry) PC hry jsem v podstatě nezjistila, protože výsledky byly

vyrovnané. Simulátory žádný ze závislých/ohrožených nehraje, ale tento výsledek může být způsoben neznalostí respondenta, neboť například hra The Sims, což je simulátor, byla několikrát označena jako typ „Jiné“, nebo také „Akční“. Možnost „Jiné“ nebyla blíže definována, takže se není jasné, co si pod tím představit. Tato možnost by měla být polootevřenou otázkou, aby respondent typ hry dopsal.

Poslední zkoumaný faktor, který může ovlivnit vznik závislosti na Internetu nebo PC hrách, byla zkušenost s užitím alkoholu, tabáku a konopných drog. Podle mého očekávání se ukázalo, že většina, tedy 8 z 9 závislých/ohrožených respondentů má zkušenost s užitím těchto látek a rovněž většina závislostí nezasažené skupiny má životní zkušenost s užitím těchto návykových látek. U konopných drog je to naopak, většina respondentů nemá zkušenost s jejich užitím. Z toho můžeme usoudit, že užívání alkoholu a tabákových výrobků může být rizikovým faktorem pro závislost na Internetu/PC hrách. Výsledky u alkoholu jsou navíc statisticky významné na 5% hladině významnosti.

Z výsledků je patrné, že prevalence závislostního chování je poměrně nízká. To může být zapříčiněno například tím, že v den výzkumu nemuseli být potencionální závislí respondenti ve škole, nebo že nepřinesli podepsaný informovaný souhlas. Použití dotazníku, který tvořil otázku č. 32, není při hodnocení závislosti zcela dostačující. O závislosti se rozhoduje na základě 10 otázek z 5 oddílů a vzhledem k tomu, že je bod přičten při zaškrtnutí odpovědi „často“ nebo „velmi často“ už v jedné ze dvou otázek oddílu, měly by se hodnotit rozdíly v celkovém počtu těchto zaškrtnutých odpovědí. Pokud respondent dosáhl 4 bodů tím, že skóroval ve třech libovolných oddílech a k tomu v oddíle „konflikt“ (otázky „Hádáš se někdy se svými blízkými kvůli času, který trávíš na internetu nebo ve hře?“ a „Strádá tvoje rodina, přátelé, práce či zájmy kvůli času, který trávíš hraním nebo online?“), je hodnocený jako ohrožený závislostí. Pokud dosáhl rovněž 4 bodů, ale tím, že skóroval ve čtyřech oddílech kromě oddílu „konflikt“, nebyl hodnocený jako ohrožený závislostí, tudíž je na úrovni toho, kdo skóroval v jednom, nebo třeba v žádném z těchto oddílů. Oblast konfliktu navíc nemusí být přítomna u dětí, jejichž rodiče jim neposkytují dostatek pozornosti, což je ale právě například podle Nešpora (2001), nebo Hajného (2001) rizikový faktor pro vznik závislosti. Dotazník je ale na druhou stranu z výzkumného hlediska poněkud přísný v diagnostice závislosti oproti diagnostice podle MKN, kde stačí přítomnost už 3 ze 6 příznaků závislosti během posledního roku.

Výsledky výzkumu mohou být zkresleny také z dalších příčin. Přestože byli respondenti informováni o tom, že v případě nejasností jim otázky vysvětlím, objevilo

se mnoho chybně vyplněných nebo částečně/zcela nevyplněných odpovědí (viz kapitola 9.1.), z čehož vyplývá, že respondenti některým otázkám nerozuměli, nebo je nechtěli vyplnit. Rovněž se můžeme domnívat, že určitý počet otázek byl vyplněn úmyslně nepravdivě, kromě otázky na užití fiktivní drogy netalin (viz kapitola 9.1.), u které ovšem nikdo neoznačil, že ji někdy užil, se ale nedají snadno odhalit. Výběr výzkumného souboru nebyl náhodný, ale nahodilý, vybírala jsem školy, které byly nejvíce dostupné. V městské populaci to byly pouze školy na sídlištích, což mohlo zkreslit některé výsledky, zejména ty o volnočasových aktivitách. Bylo by třeba získat údaje také od žáků ze škol nacházejících se např. v centru města, nebo naopak na jeho okraji. Naopak zvýšení validity výzkumu přinesly korelační analýzy, test dobré shody a t-test.

V. ZÁVĚR

Zjištěná prevalence závislostního chování na Internetu nebo PC hrách dosahuje 5%. Prevalence se liší v závislosti na velikosti sídla a to tak, že je vyšší na venkově, než ve městě. Faktory související s popsáním závislostním chováním jsou například surfování po Internetu večer po 22. hodině, přístup na Internet ve vlastním pokoji, tedy mimo prostory společné s rodiči, informovanost rodičů o aktivitách dětí na Internetu, styl počítačových her, nebo zkušenost s užíváním některých návykových látek.

Pro získání reprezentativních výsledků je třeba provést další zkoumání většího souboru a hlouběji prozkoumat určité jevy, soustředit více otázek na konkrétní problém. Příští výzkum na toto téma by měl být proveden na dostatečně rozsáhlém vzorku, který by měl být složen z přibližně stejně velkých skupin respondentů z městské a venkovské populace, aby byly výsledky zobecnitelné. Také by měly být vybírány školy z různých lokalit, u městské populace např. školy na sídlišti, v centru města nebo na okraji města, u venkovské populace školy z malých/větších obcí a školy z obcí blízkých/vzdálených většímu městu. Cílová populace by měla být přesně vymezena, je třeba kontrolovat, jestli děti, které bydlí na venkově, nechodí do městské školy a naopak. Výsledky této bakalářské práce by mohly sloužit jako podklady pro další podobné studie a pro vzdělávací a preventivní aktivity v oblasti rizikového chování souvisejícího s technologiemi, zejména používáním Internetu. Díky tomu, že se v dotazníku objevovaly otázky zaměřené na trávení volného času, mohly by výsledky z těchto otázek sloužit například jako jeden z podkladů pro neziskové organizace k žádosti o dotaci od MŠMT na projekt na podporu místních sportovních a kulturních aktivit pro děti a mládež.

VI. LITERATURA

- APA (2012). Internet Use Disorder. Retrieved July 17, 2012, from <http://www.dsm5.org/ProposedRevision/Pages/proposedrevision.aspx?rid=573>
- Benkovič, J. (2007). Novodobé nelátkové závislosti [Electronic version]. Psychiatrie pro praxi, 8 (6), pp. 250 - 253. Retrieved June 26, 2012, from https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:AkC_Nj212hwJ:www.solen.cz/pdfs/psy/2007/06/03.pdf+&hl=cs&gl=cz&pid=bl&srcid=ADGEESh3aPL5M7bvS6TDwFowOCLmr5BD5GpdCaEuieGFBtdfOOKTLkmxSBEEhj24V7-sJ_kKe-Dxm2o3uqqtuwzcS3-HcB037a4TxUINtNVIPhTPlw73v1KTQMrrbTIUXAIMZR_MWLsf&sig=AHIEtbTXTRA2MebITeWr1ZpRre8C5MD3ew&pli=1
- Broža, J. (2003). Děti a mladiství. In: Kalina et al. Drogy a drogové závislosti 2 – Mezioborový přístup. Úřad vlády České republiky
- Čadilová, O. (2010). Nelegální drogy. Retrieved June 26, 2012, from http://www.szymb.cz/admin/upload/sekce_materialy/Neleg%C3%A1ln%C3%AD_drogy.pdf
- Frances, A. (2010). DSM5 Suggests Opening The Door To Behavioral Addictions. Psychology today. Retrieved June 26, 2012, from <http://www.psychologytoday.com/blog/dsm5-in-distress/201003/dsm5-suggests-opening-the-door-behavioral-addictions>
- Frouzová, M. (2003). Úvod do problematiky specifické klientely a „nových závislostí“. In: Kalina et al. Drogy a drogové závislosti 2 – Mezioborový přístup. Úřad vlády České republiky
- Frouzová, M. (2008). Závislost na procesech. In: Kalina, K. et al. Základy klinické adiktologie. Grada Publishing
- Goldberg, I. (1995). Internet-addiction-support-group for those with acute or chronic Internet addiction disorder. Retrieved June 18, 2012, from <http://web.urz.uni-heidelberg.de/Netzdienste/anleitung/wwwtips/8/addict.html>
- Griffiths, M. (2000): Does internet and computer „addiction“ exist? Some case study evidence. [Electronic version] Cyberpsychology & Behavior, 3 (2), pp. 211-218. Retrieved June 18, 2012, from <http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/109493100316067>
- Hajný, M. (2001). O rodičích, dětech a drogách. Grada Publishing

- Hajný, M. (2003). Rodinné faktory vzniku a rozvoje závislosti. In: Kalina, K. et al. Drogy a drogové závislosti 1 – Mezioborový přístup. Úřad vlády České republiky
- Handl, J. (2008). Petra Vondráčková: Ohrožení závislostí jsou hlavně mladí a IT specialisté. Retrieved June 18, 2012, from <http://www.lupa.cz/clanky/petra-vondrackova-zavislost-na-it/>
- Kim, J. U. (2008). The effect of a R/T group counseling program on the Internet addiction level and self-esteem of Internet addiction university students. International Journal of Reality Therapy, pp. 4 - 12. Retrieved June, 26, 2012, from <http://www.choixdecariere.com/pdf/5671/26.pdf>
- Krejčířová, D. & Langmeier, J. (2006). Vývojová psychologie. Grada Publishing
- Kudrle, S. (2003). Úvod do bio-psycho-socio-spirituálního modelu závislosti. In: Kalina, K. et al. Drogy a drogové závislosti 1 – Mezioborový přístup. Úřad vlády České republiky
- Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M. & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents [Electronic version]. Media Psychology, 12 (1), pp 77–95. Retrieved June 26, 2012, from <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15213260802669458>
- Lo, S.K., Wang, C.C., & Fang, W. (2005). Physical interpersonal relationships and social anxiety among online game players [Electronic version]. CyberPsychology & Behavior, 8(1), pp. 15 - 20. Retrieved June 26, 2012, from <http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cpb.2005.8.15>
- MŠMT (2009). Prevence rizikového chování. Retrieved June 22, 2012, from <http://www.msmt.cz/vzdelavani/prevence-ptj>
- Nešpor, K. (2001). Vaše děti a návykové látky. Praha: Portál
- Nešpor, K. (2003). Diagnostika a diagnostická kritéria poruch vyvolaných návykovými látkami. In: Kalina, K. et al. Drogy a drogové závislosti 1 – Mezioborový přístup. Úřad vlády České republiky
- Pilař, J. (2004). Pravidla pro rodiče a děti k bezpečnějšímu užívání internetu [Electronic version]. MŠMT. Retrieved June 26, 2012, from <http://aplikace.msmt.cz/HTM/PHPravidlaprorodiceadetia.htm>
- Sovinová, H. (2008). Tabák a zdraví. Informační bulletin, SZÚ. Retrieved June 22, 2012, from <http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/zavislosti/koureni/TaZ/TaZbrezen08.pdf>

- STŘED, o.s. (n.d.). Programy primární prevence. Retrieved June 22, 2012, from http://www.stred.info/cze/index.php?action=page_detail&id=26
- Šmahel, D. (2003). Psychologie a Internet – Děti dospělými, dospělí dětmi. Triton
- Šmahel, D. & Blinka, L. (2009). Problematic Internet Use in the Czech Republic: Comparison Across Age Groups. Masaryk University, fakulty of social studies
- Šmahel, D., Blinka, L. & Ledabyl, O. (2007). MMORPG playing of youths and adolescents: addiction and its factors. Retrieved June 18, 2012, from <http://www.terapie.cz/smahelen/>
- Šmahel, D., Vondráčková, P., Blinka, L., & Godoy-Etcheverry, S. (2009). Comparing Addictive Behavior on the Internet in the Czech Republic, Chile and Sweden. In: G. Cardoso, A. Cheong, J. Cole. World Wide Internet: Changing Societies, Economies and Cultures. Macao: University of Macau, 2009. p. 544-582.
- Vágnerová, M. (2000). Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. Portál
- Vágnerová, M. (2001). Kognitivní a sociální psychologie žáka základní školy. Karolinum
- Vágnerová, M. (2005). Základy psychologie. Karolinum
- Vacek, J. (2011). Technologické závislosti. Retrieved June 18, 2012, from <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/3246/Technologicke-zavislosti>
- Van Rooij, A.J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A., Van Den Eijnden, R.J.J.M. & Van De Mheen, D. (2011). Online video game addiction: identification of addicted adolescent gamers [Electronic version]. Addiction, 106 (1), pp. 205 – 212. Retrieved June 26, 2012, from <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1360-0443.2010.03104.x/abstract;jsessionid=1DBFFD73CFE917C88183FB30D54242AB.d01t02?systemMessage=Wiley+Online+Library+will+be+disrupted+on+7+July+from+10%3A00-12%3A00+BST+%2805%3A00-07%3A00+EDT%29+for+essential+maintenance&userIsAuthenticated=false&deniedAccessCustomisedMessage=>
- Vondráčková – Holcnerová, P., Vacek, J. & Košatecká, Z. (2009). Závislostní chování na internetu a jeho léčba [Electronic version]. Česká a slovenská psychiatrie, 105 (6-8), pp. 281–289. Retrieved June 18, 2012, from http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2009_6_281_289.pdf
- Young, K. (1998). Caught in the Net: How to Recognize Internet addiction and A Winning Strategy for Recovery. New York, NY: John Wiley & Sons, Inc.

- Young, K. (2011). Clinical Assessment of Internet – Addicted Clients [Electronic version]. In: Young, K. & Nabuco de Abreu, C. A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment. John Wiley & Sons, Inc. Retrieved June 26, 2012, from http://books.google.cz/books?id=C_omSZQyfYcC&printsec=frontcover&dq=Kimberley+Young+internet+addiction&hl=cs&sa=X&ei=K1vzT_T3L-fh4QTk5rzoCQ&ved=0CDoQ6AEwAA#v=onepage&q=Kimberley%20Young%20internet%20addiction&f=false

VII. PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Informovaný souhlas rodičů

SOUHLAS ZÁKONNÝCH ZÁSTUPCŮ

Souhlasím s tím, aby se můj syn/dcera zúčastnil/a dotazníkového šetření realizovaného v rámci odborné přípravy studentů adiktologie na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Výzkum probíhá na vybraných pražských základních školách mezi žáky druhého stupně. Cílem studie je získat přehled o chování dětí na internetu a hraní počítačových her v souvislosti s dalšími formami rizikového chování. Veškerá získaná data jsou anonymní a bude s nimi nakládáno v souladu se zákonnými normami. Do kontaktu s žáky se dostanou pouze kvalifikovaní a proškolení tazatelé. Vedoucím výzkumu je Mgr. Jaroslav Vacek, odborný pracovník Kliniky adiktologie 1. LF UK, e-mail: vacek@adiktologie.cz, telefon: 777 815 149.

V.....dne.....

Podpis zákonného zástupce

Příloha č. 2: Výzkumný dotazník

Dotazník pro žáky 6.-9. tříd

Než začneš, přečti si následující informace.

Tento výzkum je součástí bakalářských a diplomových prací vysokoškolských studentů a provádí se ve vybraných základních školách mezi žáky tvého věku.

Dotazník je zcela anonymní – nebude obsahovat tvoje jméno ani žádné jiné informace, které by tě mohly individuálně identifikovat. Na dotazník nikam nepiš své jméno. Po vyplnění odevzdej dotazník výzkumnému asistentovi.

Nejde o žádný test. Neexistují zde správné ani špatné odpovědi. U většiny otázek jsou odpovědi předznačené. Pokud mezi nimi nenajdeš odpověď, která by vystihovala tvůj názor nebo tvou zkušenost přesně, označ odpověď, která je významem nejbližší. Na otázky odpovídej tak, že křížkem označíš příslušný rámeček nebo doplň odpověď do kolonky.

Pokud bys měl/a nějaké nejasnosti, přihlas se. Asistent výzkumu přijde k tvé lavici a podá ti vysvětlení.

Děkujeme ti předem za tvou účast.

NEŽ ZAČNEŠ, NEZAPOMEŇ SI PŘEČÍST POKYNY NA 1. STRANĚ.

Svou odpověď uváděj tak, že u každé otázky označíš křížkem "X" odpovídající čtvereček.

1. Jsi: 1 ☐ Chlapec 2 ☐ Dívka

2. Kolik je ti let? 1 ☐ 10 a méně 2 ☐ 11 3 ☐ 12 4 ☐ 13 5 ☐ 14 6 ☐ 15 nebo více

3. V kolikátém jsi školním ročníku:

1 ☐ šestý 2 ☐ sedmý 3 ☐ osmý 4 ☐ devátý

4. Počet obyvatel ve tvém bydlišti:

1 ☐ více než 50 000 (velká města, např. Praha, Kladno, Brno, Zlín, Ústí nad Labem, Liberec)

2 ☐ 25 000 – 50 000 (větší města, např. Kolín)

3 ☐ 10 000 – 25 000 (menší města, např. Kutná Hora)

4 ☐ 5 000 – 10 000 (malá města)

5 ☐ 1 000 – 5 000 (větší vesnice, městečko, např. Kostelec nad Černými Lesy)

6 ☐ méně než 1 000 (menší vesnice)

5. Jak často (pokud vůbec) se věnuješ následujícím činnostem?

(Zaškrtni jedno okénko v každém řádku)

	nikdy	párkrát za rok	dvakrát za měsíc	jednou či aspoň jednou za týden	téměř denně
a) Hraji počítačové hry	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Sportuji sám nebo s přáteli (jízda na kole, fotbal atd.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Účastním se organizovaných sportovních aktivit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Čtu pro zábavu knihy (nepočítej školní učebnice)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Jiné koníčky (hra na hudební nástroj, zpěv, kreslení, psaní)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Surfuji na internetu (hry, muzika aj.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Chodím do programů nebo klubů pro mládež	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Chodím s přáteli do nákupních center, po ulici, do parku atd. jen tak pro zábavu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Chatuji s kamarády pomocí internetu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Hledám si nové kamarády na internetu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Vytvářím/spravuji si profil(y) na sociálních sítích	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5

6. Máš možnost trávit svůj volný čas venkovními aktivitami (jízda na kole, rybaření, bazén, fotbal a jiné míčové hry, bruslení...), aniž bys kvůli tomu musel/a někam dojíždět?

1 ☐ ano 2 ☐ ne

7. Stalo se někdy, že jsi měl/a zájem o nějakou placenou volnočasovou aktivitu (zájmový kroužek), na kterou ses nakonec nemohl/a přihlásit z finančních důvodů?

1 ☐ ano, jednou 2 ☐ ano, několikrát 3 ☐ ne, nikdy

8. Jak často musíš doma pomáhat s nějakou prací (např. úklid, mytí nádobí, vaření, péče o sourozence, o zvířata, práce na zahradě...)?

1 ☐ nikdy nebo výjimečně 2 ☐ 1x-2x týdně 3 ☐ denně nebo téměř denně 4 ☐ každý den několik hodin

9. Když se seznámíš s novým kamarádem, jaký kontakt mu na sebe vždy dáš, abys s ním mohl/a komunikovat. (Můžeš označit více odpovědí)

a ☐ telefonní číslo *b* ☐ email *c* ☐ kontakt na svůj profil na facebooku či jiné sociální síti

d ☐ kontakt na ICQ, SKYPE či jiný instant messenger *e* ☐ poštovní adresu *f* ☐ jiný kontakt

10. Jakou činnost na počítači nejraději děláš? (Vyber pouze jednu možnost)

1 ☐ hraji PC hry 2 ☐ navštěvuji internet 3 ☐ tvořím (např. programuji, vytvářím grafiku či hudbu)

4 ☐ nejraději dělám něco jiného

11. Máš doma přístup na internet?

1 ☐ nemám 2 ☐ máme internet ve společné místnosti 3 ☐ mám internet ve svém pokoji

12. Máš internet v mobilu?

1 ☐ ano, používám ho 2 ☐ ano, ale používám ho výjimečně nebo vůbec
3 ☐ ne, ale chtěl/a bych 4 ☐ ne, ani to nechci

13. Vědí tvoji rodiče, co na internetu děláš (jaké stránky navštěvuješ, s kým komunikuješ)?

1 ☐ nikdy 2 ☐ výjimečně 3 ☐ často 4 ☐ velmi často

14. Máš omezený přístup na některá místa na internetu (stránky, aplikace)?

1 ☐ ano 2 ☐ ne

15. Jaké činnosti na internetu se nejčastěji věnuješ? (Vyber pouze jednu možnost)

1 ☐ návštěva e-mailu 2 ☐ návštěva sociálních sítí (např. Facebook) 3 ☐ hraní online her

4 ☐ posílání SMS 5 ☐ stahování dat (např. filmy, hudba) 6 ☐ návštěva jiných stránek

16. Trávíš někdy svůj volný čas surfováním na internetu proto, že se cítíš osamělý/á?

1 ☐ nikdy 2 ☐ výjimečně 3 ☐ často 4 ☐ velmi často

17. Jaký styl počítačových her hraješ nejčastěji? (Vyber pouze jednu možnost)

1 ☐ online hry pro jednoho hráče 2 ☐ online hry pro více hráčů 3 ☐ offline hry 4 ☐ vůbec nehraju hry

18. Jaký typ počítačových her hraješ nejčastěji? (Vyber pouze jednu možnost)

1 ☐ simulátory (např. sportovní) 2 ☐ strategie
3 ☐ na hrdiny (RPG) 4 ☐ akční 5 ☐ jiné

19. Pokud znáš název hry, kterou hraješ nejčastěji, napiš ho: (napiš prosím celý název)

.....

20. Kolik hodin týdně strávíš na internetu a/nebo hraním počítačových her?

- 1 ☐ 0 hodin
- 2 ☐ 1-7 hodin (max. hodina denně)
- 3 ☐ 8-14 hodin (cca 2 hodiny denně)
- 4 ☐ 15-22 hodin (cca 3 hodiny denně)
- 5 ☐ 23- 25 hodin (cca 3 až 4 hodiny denně)
- 6 ☐ 26-29 hodin (cca 4 hodiny denně)
- 7 ☐ více jak 29 hodin týdně (více jak 4 hodiny denně)

21. V které části týdne jsi na internetu a/nebo hraješ počítačové hry nejvíce?

1 ☐ v pracovním týdnu (pondělí-pátek) 2 ☐ o víkendu (sobota-neděle) 3 ☐ nevím (nemohu určit)

22. Používáš internet (surfuješ) ve všedních dnech po 22. hodině?

1 ☐ ne

2 ☐ ano – Pokud ano, obvykle kolik dní v týdnu?

1 2 3 4 5
☐ ☐ ☐ ☐ ☐

23. Na které sociální sítě máš založen svůj profil? A jak často se na něj přihlašuješ?

(Zaškrtni jedno okénko v každém řádku)	mám profil, ale vlastně					
	nemám založen profil	ho nepoužívám	párkrát za měsíc	párkrát za týden	denně nebo téměř denně	několikrát denně
a) facebook.com	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) lide.cz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) badoo.com	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) libimseti.cz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) xteen.cz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) xchat.cz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) twitter.com	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) meebo.com	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) jiné, doplň:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5	6

Pokud nepoužíváš žádné sociální sítě, přeskoč rovnou na otázku č. 32.

24. Kolik času, kdy jsi na internetu, věnuješ svým profilům na sociálních sítích?

- 1 ☐ chodím na internet hlavně kvůli svým profilům – celou nebo téměř celou dobu
- 2 ☐ více než polovinu, většinu času
- 3 ☐ asi polovinu
- 4 ☐ méně než polovinu, většinou na internetu dělám jiné věci
- 5 ☐ většinou se na svůj profil ani nepřihlásím

25. Kolik přátel máš na své nejoblíbenější sociální síti?

- 1 ☐ 1 – 50 2 ☐ 51 – 100 3 ☐ 101 – 200 4 ☐ 201 – 300 5 ☐ 301 – 500 6 ☐ více než 500

26. Znáš osobně všechny uživatele, které máš přidáné mezi své přátele?

- 1 ☐ ano, všechny
2 ☐ většinu
3 ☐ asi polovinu
4 ☐ méně než polovinu
5 ☐ osobně znám jen málokoho

27. Když se podíváš na svůj profil na facebooku – myslíš si, že jsi oblíbený/á?

- 1 ☐ nemám profil na facebooku 2 ☐ myslím, že ano 3 ☐ nevím 4 ☐ asi spíš ne 5 ☐ ne

28. Jak často přidáváš, nahráváš a obměňuješ fotky na svém profilu na facebooku?

- 1 ☐ nemám profil na facebooku
2 ☐ málokdy
3 ☐ jen když je nějaká akce, výlet apod.
4 ☐ jen když mám fotku, na které mi to sluší
5 ☐ často
6 ☐ rád/a se fotím a přidávám vtipné profilové fotky, takže pořád

29. Hraješ nějaké hry na facebooku?

- 1 ☐ nehraji 2 ☐ jen výjimečně 3 ☐ pravidelně 4 ☐ velmi často

30. Co je podle tebe to nejlepší na tom, mít profil na Facebooku?

.....

31. Pokud se připojuješ se na své profily na sociálních sítích pomocí mobilu, jak často?

- 1 ☐ nemám internet v mobilu 2 ☐ nepřipojuji se na sociální sítě 3 ☐ jen občas
4 ☐ skoro denně nebo denně 5 ☐ několikrát denně 6 ☐ skoro pořád, někdy se ani neodhlašuji

32. Zažíváš někdy v souvislosti se svým hraním či pobytem na internetu následující věci?

(Zaškrtni jedno okénko v každém řádku)

	nikdy	výjimečně	často	velmi často
a) Zanedbáváš někdy své potřeby (např. jídlo či spánek) kvůli internetu či hraní her?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Představuješ si, že jsi na internetu nebo hraješ hry, i když to zrovna neděláš?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Cítíš se neklidný/á, mrzutý/á nebo podrážděný/á, když nemůžeš být na internetu nebo hrát hry?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Cítíš se veselejší a šťastnější, když se dostaneš do hry nebo spustíš internet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Máš pocit, že na internetu nebo ve hře trávíš stále více času?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Přistihneš se, že zůstáváš na internetu nebo ve hře, i když tě to už vlastně nebaví?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Hádáš se někdy se svými blízkými (rodina, přátelé, partner/ka) kvůli času, který trávíš na internetu nebo ve hře?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Strádá tvoje rodina, přátelé, práce či zájmy kvůli času, který trávíš hraním nebo online?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Pokusil/a jsi se někdy neúspěšně omezit čas, který trávíš na internetu nebo ve hře?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Stává se ti, že jsi byl/a na internetu nebo ve hře výrazně déle, než jsi původně zamýšlel/a?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

33. U koho bys hledal/a pomoc při pocitu závislosti na internetu nebo na hraní her?

- 1 ☐ u kamaráda 2 ☐ u rodičů 3 ☐ u sourozence 4 ☐ u učitele
 4 ☐ u psychologa, psychiatra 5 ☐ u někoho jiného – doplň, prosím u koho:

.....

- 6 ☐ u nikoho bych pomoc nehledal, snažil bych se pomoci si sám

34. Stalo se ti někdy, že ti přes internet někdo ublížil?

- 1 ☐ nevím, že by bylo možné přes internet nějak ublížovat 2 ☐ ne, nestalo se mi to
 3 ☐ ano, stalo se mi to jednou 4 ☐ ano, stávalo se to opakovaně 5 ☐ ano, a trvá to stále

35. Komu by ses svěřil/a, kdyby ti někdo přes internet ubližoval?

- 1 ☐ kamarádovi 2 ☐ rodičům 3 ☐ sourozenci 4 ☐ učiteli, učiteli
 5 ☐ psychologovi, psychiatrovi 6 ☐ policii 7 ☐ někomu jinému, komu:
 8 ☐ nikomu bych se nesvěřil

36. Zažil/a jsi v rámci výuky ve škole přednášku o problematice zneužívání internetu?

- 1 ☐ nevzpomínám si na takovou přednášku
 2 ☐ ano, říkal/a nám o tom učitel/ka z naší školy
 3 ☐ ano, říkal nám o tom nějaký odborník, který u nás neučí

37. Chtěl/a by ses něco dozvědět o problematice a předcházení zneužívání internetu?

- 1 ☐ ano 2 ☐ ne, mě se to netýká 3 ☐ ne, myslím, že o tom vím dost

38. Napiš, která rizika podle tvého názoru hrozí při práci s počítačem a internetem:

.....

39. Jak často (pokud vůbec) jsi kouřil/a nějaký tabákový výrobek (cigarety)?

(Zaškrtni jedno okénko v každém řádku)

	nikdy	1-2 krát	3-10 krát	11 a vícekrát
a) V životě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Během posledních 12 měsíců	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Během posledních 30 dnů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4

40. Jak často a kolik cigaret jsi kouřil/a během POSLEDNÍCH 30 DNÍ?

- 1 ☐ Vůbec nekouřil/a
- 2 ☐ Méně než 1 cigaretu za týden
- 3 ☐ Kouřil/a, ale ne denně
- 4 ☐ 1-5 cigaret denně
- 5 ☐ 6-10 cigaret denně
- 6 ☐ 11-20 cigaret denně
- 7 ☐ Více než 20 cigaret denně

41. Jak často (pokud vůbec) jsi pil/a nějaký alkoholický nápoj (pivo, víno atd.)?

(Zaškrtni jedno okénko v každém řádku)

	nikdy	1-2 krát	3-10 krát	11 a vícekrát
a) V životě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Během posledních 12 měsíců	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Během posledních 30 dnů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4

42. Kolikrát (pokud vůbec) jsi byl/a opilý/á tak, že jsi měl/a problémy s chůzí, s mluvením, zvracel/a jsi nebo sis nepamatoval/a, co se stalo?

(Zaškrtni jedno okénko v každém řádku)

	nikdy	1-2 krát	3-10 krát	11 a vícekrát
a) V životě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Během posledních 12 měsíců	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Během posledních 30 dnů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4

43. Jak často (pokud vůbec) jsi užil/a marihuanu či hašiš (konopné drogy)?

(Zaškrtni jedno okénko v každém řádku)

	nikdy	1-2 krát	3-10 krát	11 a vícekrát
a) V životě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Během posledních 12 měsíců	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Během posledních 30 dnů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4

44. Kolikrát za celý život (pokud vůbec) jsi užil/a některou z následujících drog?

(Zaškrtni jedno okénko v každém řádku)

	nikdy	1-2 krát	3-10 krát	11 a vícekrát
a) Léky na uklidnění, sedativa (bez doporučení lékaře)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Pervitin (nebo jiné amfetaminy)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) LSD nebo jiný halucinogen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Krak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Kokain	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Netalin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Heroin (nebo jiné opiáty, např. kodein, braun, Subutex)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Halucinogenní houby (lysohlávky)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) GHB	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Anabolické steroidy nebo prostředky dopingů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

k) Drogy užívané injekčně (heroin, pervitin aj.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) Alkohol spolu s léky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m) Alkohol spolu s marihuanou či jinou konopnou drogou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n) Nějakou drogu včetně alkoholu před polednem (ne tabák)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
o) Nějakou drogu včetně alkoholu o samotě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4

45. V jakém věku (pokud vůbec) jsi POPRVÉ udělal/a či zkusil/a následující věci?

	(Zaškrtni jedno okénko v každém řádku)							
	nikdy	9 let nebo dříve	10 let	11 let	12 let	13 let	14 let	15 let nebo později
a) Kouřil/a cigarety	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Pil/a nějaký alkohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Opil se nějakým alkoholem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Kouřil/a marihuanu nebo hašiš	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Zkusil/a extázi či jinou taneční drogu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Zkusil/a heroin či jiné opiáty	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Zkusil/a pervitin či amfetamin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Čichal/a toluen či jiná rozpouštědla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Zkusil LSD nebo jiný halucinogen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Užil/a nějakou drogu před polednem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5	6	7	8

46. Na otázky odpovídej tak, že křížkem označíš příslušné políčko v každém řádku.

Význam jednotlivých odpovědí upřesňuje následující tabulka:

rozhodně nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	rozhodně souhlasím
výpověď tě vůbec nevystihuje	výpověď tě spíš nevystihuje	výpověď tě spíš vystihuje	výpověď tě úplně vystihuje

Poslední část dotazníku obsahuje 23 výpovědí, kterými můžeš popsat sám/sama sebe. Přečti si pozorně každou výpověď a posuď, do jaké míry tě vystihuje. Odpovídej uvážlivě a upřímně, stejně jako v celém dotazníku jsou i zde tvé odpovědi považovány za důvěrné. Nejde o žádný test, neexistují zde správné ani špatné odpovědi. Pokud nenajdeš odpověď, která by ti přesně vyhovovala, označ odpověď, která je významem nejbližší.

	rozhodně nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	rozhodně souhlasím
a) Jsem spokojený.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Často něco řeknu dřív, než si to rozmyslím.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Chtěl/a bych skákat padákem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Jsem šťastný/á.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Často se dostávám do situací, kterých později lituji.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Užívám si nové a vzrušující zážitky, i když jsou nekonvenční.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Věřím, že mám před sebou slibnou budoucnost.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Pocit závratí či omdlení mi nahání hrůzu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Děsí mě, když cítím, že se mi mění srdeční tep.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Obvykle jednám, aniž bych se předtím zamyslel/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Rád bych se naučil/a řídit motocykl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) Jsem hrdý/á na to, co jsem dokázal/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m) Jde mi o zážitek jako takový, i když je to něco nezákonného.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n) Mám pocit, že nejsem úspěšný.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
o) Dostávám strach, když zažívám neobvyklé tělesné pocity a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	vjemy.				
p)	Líbilo by se mi dělat dlouhé túry v drsné a neobydlené krajině.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
q)	Cítím se příjemně.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
r)	Děsí mě, když nejsem schopen/a se soustředit na to, co mám dělat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
s)	Mám pocit, že se musím chovat manipulativně, abych dosáhl/a toho, co chci.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
t)	Do budoucna hledím s velkým nadšením.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		1	2	3	4

Děkujeme ti za vyplnění dotazníku.

Ještě než dotazník odevzdáš, prolistuj ho, prosím, ještě jednou
a překontroluj, zda jsi nepřehlédl/a některou z otázek.